



Prados
Alunos do Prof. Israel fazem
apresentação de música no
Teatro Municipal de Prados **PÁG. 5**



Madre de Deus
Mais de mil fiéis caminham
14km para louvar Nossa
Senhora Aparecida **PÁG. 15**



CRUZÍLIA
5º Leilão
Berço do Futuro
Éguas e Reprodutores,
Potros e Potras,
Cavalos de Sela

PÁGINA 3

www.jornalnovamidia.com.br

novamídia

RECICLE A INFORMAÇÃO. PASSE ESTE JORNAL PARA OUTRO LEITOR. IBERTIOGA - ANO 7 - Nº 75 - 16 de OUTUBRO de 2015 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA** - Campo das Vertentes / Sul de Minas - 6.000 exemplares **novamídia** no **facebook**

SANTA RITA DE IBITIPOCA

Bom Jesus do Vermelho recebe visita dos Cavaleiros da Saúde



Bom Jesus do Vermelho, distrito de Santa Rita de Ibitipoca, recebeu no final do mês de agosto, a primeira expedição dos Cavaleiros da Saúde denominada “Cavalgada Social”. A expedição é realizada pela Associação dos Cavaleiros da Saúde, entidade sem fins lucrativos que tem a

participação de profissionais das mais diversas áreas, dentre os quais, dois cardiologistas intervencionistas, uma enfermeira, um fisioterapeuta e um advogado, que realizam as expedições em cavalgada e, nos destinos, prestam assistência à população do local. **PÁGINA 13**



Pesquisa mostra que atividade física pode reduzir risco de câncer de mama **PÁGINA 2**

VIVER MELHOR

Dormir bem pode prevenir obesidade, depressão e até doenças cardíacas

PÁGINA 10



SAINT-GOBAIN

Barbacenenses conhecem de perto as instalações de uma das maiores empresas do município

PÁGINA 19

Copergol
Materiais de Construção

Andrelândia (35) 3325-1480
Arantina (32) 3296-1572 - Bocaina de Minas (32) 3294-1353 - Carrancas (35) 3327-1092
Santa Rita de Jacutinga (32) 3291-1160 - São Vicente de Minas (35) 3323-2107

Qualidade de vida
A **melhor** das muitas vantagens que o **melhor** plano da região oferece para você e sua família.

PLANO DE ASSISTÊNCIA FAMILIAR
PAZ ETERNA SANTA CASA
GARANTIA E TRANQUILIDADE

Se você não tem pergunte para quem tem!
AUXÍLIO AO CONVALESCENTE
Cadeiras de rodas, de banho, andador, muletas e outros benefícios.
NOVIDADE: O Plano Paz Eterna Santa Casa oferece mais uma opção em seus serviços:
CREMAÇÃO
Entre em contato conosco
(32) 3362-5996
Consultório Odontológico próprio
(32) 3331-8624

Descontos diferenciados em farmácias, dentistas, veterinários, laboratórios, advogados, gás, combustível e outros, atendimento funerário

EXAMES LABORATORIAIS
ASSISTÊNCIA EM VIDA E PÓS-VIDA

planopazeterna@hotmail.com

RUA ANTÔNIO ARMOND, 39 - SÃO SEBASTIÃO BARBACENA - MG - (AO LADO DA SANTA CASA)

Mais notícias...

Antônio Carlos	4
Prados	5
Santana do Garambéu	6
Ibertioga	9
Santa Rita de Ibitipoca	12/13
Madre de Deus de Minas	14/15
São Vicente de Minas	16
Oliveira Fortes	17
Aracitaba	18
Paiva	18
Barbacena	19

A ortopedia ganha uma nova proposta em Barbacena

• Tratamento por Ondas de Choque
• Tratamento da Artrose
• Cirurgias
• Curativos
• Gesso Sintético
• Raios X

INTO
INSTITUTO DE ORTOPEDIA DE BARBACENA

Direção Médica:
Rodrigo Santos Almeida CRM 38637-MG e Newton da Fonseca Silveira CRM 38637-MG

Rua Dr. Jaime do Rego Macedo 50 - Bairro Ibiapaba - Barbacena/MG Tels.: (32) 3332-5225 e 3333-6364



**Carmen Cristiane
Borges Losano**

* Doutora em Estudos Literários / UFMG

Um outubro bem rosa para todas nós

A campanha do Outubro Rosa está por todo lado: na TV, nas revistas e jornais, na internet. Mas de onde vem a ideia? A história do “Outubro Rosa” remonta à última década do século XX, quando o laço cor-de-rosa foi lançado pela fundação “Susan G. Komen for the Cure” (EUA) e distribuído aos participantes da primeira “Corrida pela Cura”, realizada em Nova York, em 1990 e, desde então, promovida anualmente na cidade. Hoje, o movimento popular internacionalmente conhecido como Outubro Rosa é comemorado em todo o mundo. O nome remete à cor do laço rosa que simboliza, mundialmente, a luta contra o câncer de mama, e estimula a participação da população, empresas e entidades” (fonte: <http://outubrorosa.org.br/historia/>).

Com base nessa bela história, podemos abrir a discussão acerca dessa campanha e de sua importância. Não venho trazer aquela velha conversa acerca da importância do controle da saúde, porque isso já é o óbvio. Venho é levantar a lebre acerca da conscientização de que todos estamos expostos a isso - e a qualquer outra enfermidade - principalmente em uma sociedade que valoriza mais a estética, o poder e o status do que a saúde, o bem-estar e a boa convivência.

Conscientização não é simplesmente fazer o autoexame, ou mesmo os exames de rotina, aos quais nos submetemos periodicamente. Para além desses cuidados, a conscientização é um convite a refletirmos sobre o motivo de nossas existências, e o que é realmente importante... É uma tomada de postura diante da vida, como se fôssemos morrer amanhã. E o que você faria se soubesse que está prestes a morrer? Com certeza não seria um tratamento para redução de celulites, uma vez que o corpo morto não se importa com elas; não seria uma aplicação de botox, uma vez que a face morta não se importa com as rugas; não seria o silicone ou o mega-hair... O corpo morto não precisa de nada disso, porque tudo será consumido. Conscientização é dar valor ao que tem valor.

Assim, a conscientização implica uma revisão nos valores; da mera estética à saúde e à boa convivência, importamos declarar o amor o quanto antes; rever os familiares e os amigos queridos, lembrar daqueles a quem somos gratos e correr lá para dizer obrigado, antes que seja tarde. Sim, porque quando a morte está ali, como uma pedra no final do caminho, lembramos-nos que ninguém está livre de nada. Não será a beleza, ou a condição social, ou a idade, que vai livrar a bela ou a poderosa do show da vida - e da morte.

Portanto, quando desejo um outubro bem rosa para todas nós, desejo mais que sucesso para a campanha; desejo conscientização autêntica e urgente para uma sociedade que ainda se encontra na penumbra da inversão dos valores. Desejo mais vida, com mais qualidade, mais saúde, mais compreensão, mais amor - e menos obsessão por estética, por dinheiro ou poder. Até porque, convenhamos, por mais belo que seja, um corpo morto não ganha curtidas no *Face*, nem nas outras redes sociais, nem faz sucesso na mídia das beladades e celebridades.

■ OUTUBRO ROSA

Pesquisa mostra que atividade física pode reduzir risco de câncer de mama

Pesquisas científicas recentes vêm mostrando resultados muito interessantes em relação à redução do risco de câncer de mama com o uso de uma ferramenta simples e de fácil acesso à maioria das mulheres: a caminhada.

Um estudo publicado na “*Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*” coletou dados sobre o nível de atividade física de 73.615 mulheres no período pós-menopausa entre os anos de 1992 e 2009. O papel da atividade física foi calculado isoladamente, excluindo-se diferenças em relação ao índice de massa corpórea e uso de hormônios. Dessas mulheres, 4.760 foram diagnosticadas com câncer de mama.

Os resultados mostraram que mulheres que caminhavam em ritmo confortável (próximo a 5km/h) numa média de sete horas por semana (uma hora de caminhada por dia), mostraram uma redução de 14% do risco de desenvolvimento do câncer de mama em comparação às mulheres que caminhavam menos de três



horas por semana. Algumas mulheres do estudo que realizavam atividade física mais vigorosa, como natação e corrida, por mais de 10 horas semanais apresentaram uma redução ainda maior no risco do câncer: 25% em comparação a mulheres que não praticavam nenhuma atividade física.

Em declaração ao The New York Times, um dos autores do estudo, Dr. Patel, disse que esses resultados são muito encorajadores, pois a caminhada é uma

atividade fácil e sem custos, que a maioria das pessoas pode fazer. Para a população de mulheres no período pós-menopausa, ela representaria uma significativa redução nos riscos de câncer de mama.

Outra pesquisa publicada na mesma revista comparou a urina de um grupo de mulheres em um programa de atividade física de moderada a intensa e outro grupo mantido no seden-

tarismo. Eles encontraram alterações metabólicas benéficas nas mulheres ativas, também apontando para a redução do risco de câncer de mama.

Segundo Dr. Patel, ainda há grandes dúvidas em relação às causas do surgimento do câncer. Mas se há uma redução estatisticamente significativa com a realização de caminhadas, por que não realizá-las?

Fonte: globoesporte.globo.com

A corrida é mais uma das atividades contra o câncer de mama, diz cardiologista



O tema é bem apropriado no Outubro Rosa, onde tudo é relacionado ao câncer de mama. Relembramos informações extremamente importantes: a atividade física regular, como a corrida, especificamente, é das mais fortes ferramentas contra os riscos da vida sedentária, um palpável fator de risco para as doenças cardiovasculares. E confirmou-se para o surgimento do câncer de mama, entre outros.

As atividades aeróbicas têm ação direta, seja no bem-estar físico como o estado psicológico das pacientes que fizeram quimioterapia e (ou só) cirurgia de qualquer abrangência, e foram consideradas curadas ou então mantêm tratamento do câncer de mama.

Os exercícios físicos aeróbicos como das corridas, combinados com os de fortalecimento e manutenção da potência muscular, no mínimo, reduzem a indesejável perda de força dos sedentários, que se acentua com o avançar da idade.

Podemos dizer que, agora, o exercício físico para pacientes que tiveram ou estão em tratamento contra o câncer de mama

faz parte do tratamento oncológico de alta qualidade. Essa tão simples ferramenta deve ser utilizada de uma maneira global e o médico assistente da paciente deve levar em conta alguns parâmetros básicos da preparação para a atividade física:

- ✓ Estado de saúde atual.
- ✓ Uma detalhada orientação médica.
- ✓ Acompanhamento de um médico mastologista (especialista que estuda doenças e outras alterações das mamas).
- ✓ Realizar atividades físicas diárias e regulares, de intensidade suficiente para estimular e manter as pacientes em programa de exercícios.
- ✓ O exercício do tipo aeróbico de baixa intensidade, como as caminhadas, de início durando entre 10 e 15 minutos.
- ✓ A medida que a paciente vai se adaptando a essa atividade física, o tempo de exercício e a intensidade poderão ser aumentadas para corridas sem pressa em atingir essa etapa.
- ✓ Alternar as modalidades esportivas: hidroginástica/natação com as caminhadas.

Lembrar que temos que avaliar o braço do lado da cirurgia de mama.

- ✓ Os exercícios de força (fortalecimento muscular) poderão ser iniciados no momento certo do pós-operatório (auxiliam a redução do inchaço do braço e na melhora do tônus muscular).
- ✓ Iniciar com baixo peso, de um a dois kg, com 10 a 15 repetições (média de 12), sempre alternando os grupos musculares em cada dia de exercício.
- ✓ O médico mastologista, deve informar quando é a melhor hora de começar, com ajuda de um educador físico experiente, orientando todo os exercícios.
- ✓ O cuidado com o membro superior do lado operado é importantíssimo, evitando traumas, exposição excessiva ao sol, alergias, entre outros possíveis problemas que podem ocorrer.

A atividade física como a corrida, contribui para uma melhor qualidade de vida, melhor autoestima, reabilitando as pacientes.

Fonte: globoesporte.globo.com

novamídia****

O Jornal Novamídia é uma publicação de **PMV Comunicação Visual Ltda.**
CNPJ 11.930.342/0001-27 - Ibertioga - MG

Diretora administrativa e comercial: Viviane Resende de Araújo
Colaboradores: Carmen Losano, Nelson Xavier, J. Marcos, Antônio Kleber Cecilio
Impressão: Sempre Editora
Tiragem mensal: 6.000 exemplares - **Distribuição gratuita**

Circulação nas cidades: Ibertioga, Barbacena, Antônio Carlos, Bias Fortes, Santa Rita de Ibitipoca, Conceição de Ibitipoca, Santana do Garambéu, Piedade do Rio Grande, Madre de Deus de Minas, São Vicente de Minas, Minduri, Andrelândia, Barroso, Dolores de Campos, Prados, Tiradentes, Santa Cruz de Minas, São João del-Rei, Coronel Xavier Chaves, Resende Costa, Conceição da Barra de Minas, Carrancas, Itutinga, Alfredo Vasconcelos, Ressaquinha, Carandá, Desterro do Melo, Senhora dos Remédios, Alto Rio Doce, Cipotânea, Santa Bárbara do Tugúrio, Paiva, Aracitaba, Oliveira Fortes e Mercês.

Onde encontrar: Prefeituras e Câmaras Municipais, Associações e Entidades de Classe, Sindicatos, Clínicas e Consultórios, Farmácias, Supermercados, Restaurantes, Pousadas, Hotéis e em todos os anunciantes desta edição.

Endereço para correspondência:
Rua Abalém Jorge Sad, 60/102 - Bairro São Geraldo - CEP 36200-358 - Barbacena - MG
FIXO: (32) 3331-4633 - **CELULAR:** (32) 99983-1612 (Vivo) / 98411-8966 (Claro) / 99982-5288 (Vivo) / 98888-4633 (Oi)
Email: redacao@jornalnovamidia.com.br publicidade@jornalnovamidia.com.br Site: www.jornalnovamidia.com.br

O Jornal Novamídia não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos dos seus colaboradores.

YOTICA LANDA Um novo ponto de vista

Tel.: 3331-2667

Rua Norma Stefani, 43 (atrás do Fórum) - Centro - Barbacena - MG

Agrovida DISTRIBUIDORA AGRÍCOLA

BARBACENA
Av. Gov. Bias Fortes, 1.322 - Passarinhos - **Telefax (32) 3333-6818 / 3332-3400**

MADRE DE DEUS DE MINAS
Rua Marechal Floriano Peixoto, 22 - Centro - **Telefone (32) 3338-1293**

SAFRA MINEIRA DE GRÃOS

Sai primeira previsão para a safra 2015/2016: **recorde histórico**

Minas Gerais deve colher 12,86 milhões de toneladas de grãos na safra 2015/2016. O volume é recorde no estado e supera o maior volume registrado em 2013, quando a safra alcançou 12,1 milhões de toneladas. Em relação à safra 2014/2015 (11,8 milhões de toneladas), o crescimento registrado é de 8,7%. Os dados fazem parte do Primeiro Levantamento de Safra da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab).

Segundo o secretário de Estado de Agricultura, João Cruz, os números sinalizam resultados animadores, mesmo levando-se em consideração que esses dados são iniciais e podem se alterar para cima ou para baixo no decorrer da safra, em função das condições climáticas. “Mesmo sendo uma previsão inicial, o levantamento mostra a visão empreendedora dos produtores mineiros, que acreditam e investem na produção, garantindo a oferta de alimentos em quantidade para atender a demanda dos mercados externo e interno”, analisa.

A soja será a grande responsável pela safra recorde mineira, registrando crescimento de 18,1% na produção e totalizando volume de 4,1 milhões de toneladas. Outros produtos que também registrarão crescimento na próxima safra são: milho (+6,5%), trigo (+20,3%) amendoim (+3,3%), feijão (+4,5%) e girassol (+3,4%).



DIVULGAÇÃO

Safra Mineira de grãos 2015/2016



DIVULGAÇÃO

- Soja - 4,1 milhões (+18,1%)
- Milho - 7,3 milhões (+6,5%)
- Trigo - 246 mil toneladas (+20,3%)
- Feijão - 540 mil toneladas (+4,5%)
- Amendoim - 9,3 mil toneladas (+3,3%)
- Girassol - 21,2 mil toneladas (+3,4%)

Fonte: Assessoria de Comunicação Social da SEAPA

Terra Viva
Insuportos Agrícolas
BARBACENA - MG

- ✓ Sistemas de irrigação (localizada, gotejo e microaspersão)
- ✓ Farinha de osso sem odor
- ✓ Farelo de mamona
- ✓ Ribumin, matéria orgânica de qualidade
- ✓ Plásticos para estufas e túnel para morango
- ✓ Termofosfato (yoorin)
- ✓ Adubos, condicionador de solo, substratos

Revendedor Autorizado **AMANCO**

Av. Dom Pedro II nº 986 - (próximo à Rodoviária) - Barbacena - MG
E-mail: terravivamg@gmail.com

Terra Viva, a marca do produtor
(32) 3362-6521 / 3332-3375 / 98501-2565

central de atendimento:
32.3333-7006

PREVENCOR
Clínica Cardiológica

Ecodopplercardiograma com mapeamento e fluxo à cores
Duplex scan venoso e arterial com mapeamento e fluxo à cores
Duplex scan de artérias carótidas e vertebrais
Mapa (monitorização ambulatorial da pressão arterial 24h)
Eletrocardiograma

Dr. Sérgio Augusto Carvalho Discacciati

Rua Coronel Teófilo, 235 - Centro
Barbacena - Minas Gerais

HARAS
CASA NOVA
MADRE DE DEUS - SUL DE MINAS - MG

Fazenda Casa Nova, s/n - Zona Rural - CEP 37305-000 - Madre de Deus de Minas
Lygia (32) 99995-7100 / Conrado (32) 99955-7500 / Fazenda (32) 3338-1252

5º Leilão
BERÇO DO FUTURO

ÉGUAS E REPRODUTORES POTROS E PÓTRAS - CAVALOS DE SELA

Centro de Eventos da Reco Leilões
Cruzília - MG

30 de outubro 2015
Sexta-feira - 16 horas

Realização:
JULINHO DO NARCISO,
RECO LEILÕES E
CONVIDADOS

APÓIO:
CLUBE DO CAVALO DE CRUZÍLIA

Sta. Terezinha
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS
REFERÊNCIA EM ATENDIMENTO E CONTROLE DE QUALIDADE

LABORATÓRIO ACREDITADO
PELO DICO-SISTEMA NACIONAL DE ACREDITAÇÃO

ESPECIALIZAÇÃO NO QUE HÁ DE MAIS NOVO NAS ÁREAS DE MICOLOGIA E MICROBIOLOGIA CLÍNICO-LABORATORIAL

ATENDEMOS A TODOS OS CONVÊNIOS E FAZEMOS COLETAS EM DOMICÍLIO

RESULTADOS ONLINE
www.laboratoriosantaterezinha.com.br

FONES: 32 3332-1165/3339-2436
3051-1143/3051-1146/3331-2991

UNIDADE I/ÁREA HOSPITALAR RUA PADRE TOLEDO, S/N (ANEXO À SANTA CASA)
UNIDADE II/CENTRO AVENIDA BIAS FORTES, 614 - BARBACENA/MG
labstaterezhina@gmail.com

HISTÓRIA

Visita guiada ao patrimônio cultural



A Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Antônio Carlos realizou, no dia 2 de outubro, visita guiada ao Patrimônio Cultural “Locomotiva 66”, localizada no centro da cidade, com alunos do pré-escolar Pequeno Polegar.

O objetivo da visita foi compartilhar com as crianças um pouco da história do município, além de educar as crianças sobre como preservar e manter o patrimônio cultural em bom estado de conservação. A visita guiada fez parte da 5ª Jornada Mi-

neira do Patrimônio Cultural “Cidades, Regiões e Patrimônio”.

O contato com os bens culturais permite acesso a uma cultura coletiva e se constitui em um processo dinâmico, pois acaba por potencializar a reflexão e o senso crítico. Para Fábio Leandro, secretário municipal de Cultura, “a comunidade, por sua vez, deve se responsabilizar pela guarda e difusão deste acervo, entendendo-o como parte inerente de sua própria história”, afirmou.



CONSELHO TUTELAR

Eleitos os cinco novos conselheiros tutelares para o quadriênio 2016/2020

Como aconteceu em todo o Brasil, no dia 4 de outubro, o município de Antônio Carlos elegeu os cinco novos conselheiros que ficarão à frente dos trabalhos do Conselho Tutelar no próximo quadriênio 2016/2020. Os cinco mais votados foram: 1º lugar, Eloisa de Carvalho, com 453 votos; em 2º, Vanda Bergamaschine com 359; em 3º, Leleia, com 314 votos; em 4º lugar, Suelen (filha do Taiada), com 274 votos; em 5º, Sandra da Lourinha, com 270 votos. Eloisa, Leleia e Sandra já são conselheiras e foram reeleitas.

Segundo o prefeito Natinho, a atuação do Conselho Tutelar dentro do município é muito importante para garantir direitos assegurados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente. “O Conselho começa a agir sempre que os direitos de crianças e adolescentes forem ameaçados ou violados pela própria sociedade, pelo Estado, pelos pais, responsável ou em razão de sua própria conduta. Por isso devemos cumprir e apoiar o trabalho eficiente e dedicado realizado, sobretudo, pelos conselheiros em Antônio Carlos”, destacou.

Armarinho & Confecções
JUNQUEIRA
AVIAMENTOS - CALÇADOS - PAPELARIA
ARTIGOS P/ VESTUÁRIO - PRESENTES EM GERAL
Tel.: (32) 3346-1352
Praça Major Neca Andrade, 93 - Centro - Antônio Carlos - MG

FUTEBOL AMADOR

Prefeitura resgata futebol de campo e promove Campeonato Municipal



Depois de vários anos sem ser realizado, a Prefeitura Municipal de Antônio Carlos, através da Secretaria Municipal de Esportes, resgatou o Campeonato de Futebol de Campo Amador. A modalidade esportiva, que começou no dia 17 de maio, estendeu-se até 28 de agosto, e foi realizada no campo do América.

A competição atraiu centenas de torcedores e contou

com a participação de aproximadamente 150 atletas divididos em sete equipes.

De acordo com um dos organizadores, Professor Gilmar, o retorno do campeonato de futebol de campo representa o compromisso da atual gestão com o esporte amador. “Podemos dizer que esse campeonato marca o pontapé inicial para resgatar o futebol no município”, disse.

Desde que assumiu a gestão, o prefeito Natinho, entusiasta do esporte, vem incentivando essa prática através de atividades esportivas em várias modalidades, tanto na área urbana como na área rural do município. “Esta é uma fórmula simples, mas que resulta em grandes conquistas: ocupação do tempo ocioso com atividades saudáveis e, consequentemente, distanciamento das drogas

e outros vícios responsáveis pela desagregação de tantas famílias no município”, salienta Natinho.

A grande final contou com um grande e animado público que pode conferir as emoções da última partida de futebol entre a equipe do Magnata, de Curral Novo de Minas, que derrotou a equipe do Guanabara, de Ponte do Cosme, por 3 a 1, sagrando-se campeão.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Comemoração do 2º aniversário do CRAS

O município de Antônio Carlos, através da Secretaria Municipal de Assistência Social e do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), realizou no dia 3 de outubro mais um grande evento em comemoração ao 2º Aniversário do CRAS, Dia do Idoso e da Criança.

A programação contou com variadas atrações dentre elas, apresentação do canil da Polícia Militar; Corpo de Bombeiros; oficinas de capoeira, de dança, artesanato e pintura; palhaços e pernas de pau; parque, etc. Para aqueles que prestigiaram o evento foi servido lanche com cachorro-quente, geladinho, refrigerante, pipoca, pelinha e algodão doce.

Durante a comemoração foram realizados sorteios de bolas, bonecas, carrinhos, colcha de crochê, kit de crochê para cozinha, jogo de memória, além de duas bicicletas.

O evento contou com a presença de mais de mil pessoas, dentre elas a família do CRAS. O município de Antônio Carlos, a Secretaria Municipal de Assistência Social e a equipe do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), agradecem a participação de todos.



INCENTIVO

Alunos do Prof. Israel fazem apresentação de música no Teatro Municipal de Prados

Alunos do professor de teclados Israel Avelar, da cidade de Barroso, realizaram em Prados uma exibição de canto, teclado, violão e sanfona. O evento aconteceu na noite de 19 de setembro, no Teatro Municipal Prefeito José Café, e contou com homenagens a algumas pessoas presentes na plateia que muito tem contribuído para a cultura regional.

A abertura da noite de apresentações foi marcada pela exibição das crianças e adolescentes iniciantes, tocando músicas no teclado, seguidos dos alunos veteranos, inclusive adultos. A jovem dorense Letícia Coimbra, de 10 anos, encantou a todos tocando sua sanfona. “Gosto muito de música e achei muito interessante me apresentar em Prados. Foi um orgulho para mim”, disse Letícia, afirmando que pretende se profissionalizar na carreira musical.

O evento apresentou também o jovem Aislan, um deficiente visual que se apresentou tocando teclado, mostrando que todos são capazes, bastando ter força de vontade e persistência. Israel ainda ofereceu homenagens de honra ao mérito a algumas pessoas que prestigiaram o evento, incluindo o vice-prefeito de Prados, Marcos Possa, além da secretária municipal de Cultura, Keila Maria Velho, bem como a alguns alunos e outras personalidades.

O motivo da apresentação em Prados foi devido ao fato de que, na cidade, a cultura é bastante forte e a música ajuda na formação das pessoas, promovendo muitos benefícios. A secretária municipal de Cultura, Keila Maria Velho, disse que a administração municipal tem a intenção de investir em eventos desse porte. “Esses eventos são bons porque incentivam as crianças a escolherem uma pro-



O professor Israel observa o jovem Aislan apresentando “Amigos para sempre”



Keila Maria Velho (secretária municipal de Cultura de Prados) e o professor Israel

fissão, podendo se tornar músicos e, de certa maneira, tirando essas crianças das ruas e das drogas”, afirmou.

Israel trabalha com música há cerca de 20 anos e atende a muitos alunos de Barroso e região. Escolheu a música porque, além de gostar da arte, ele a considera importante ferramenta de formação do homem. “Atualmente, a música tem um lado muito importante na questão de ajudar contra o estresse e a ansiedade. Não apenas por tocar, mas sim pelo benefício que traz para as pessoas”, destacou ele.

Além de Barroso, o professor ministra suas aulas nas cidades de Barbacena e Dolores de Campos, possuindo também alguns alunos pela internet. Ao final da noite, o professor apresentou-se nos teclados, sendo acompanhado no violão e vocais de dois alunos mais experientes. “Agradeço às pessoas presentes. Fiquei muito feliz por promover essa apresentação em Prados e por recebê-los aqui”, finalizou Israel Avelar.

Fonte: www.liberdadebarroso.fm.br



Apresentação de Ian Pedro, filho do Professor Israel



Noite inesquecível: exibição de canto, teclado, violão e sanfona



Viviane Araújo, diretora administrativa do Jornal Novamídia, sendo homenageada pela aluna do Professor Israel



Viviane Araújo (Jornal Novamídia), Letícia Coimbra (sanfoneira mirim) e Keila Maria Velho (secretária municipal de Cultura de Prados) durante as apresentações



Diversas personalidades da região foram homenageadas durante o evento

TV Assembleia 20 anos



A gente não mede esforços para estar junto de você.

A Assembleia de Minas está presente em todo o Estado. Só neste ano, as comissões de deputados já percorreram mais de 60 mil quilômetros, fiscalizando ações, promovendo debates e escutando a opinião dos mineiros. E, mesmo quando a Assembleia não vai até a sua cidade, você pode acompanhar e participar de tudo o que acontece aqui, através do Portal e da TV Assembleia. A emissora, que está comemorando 20 anos, transmite as atividades parlamentares ao vivo e oferece uma programação exclusiva, com notícias, eventos, debates e conteúdo educativo, 24 horas por dia. As nossas portas estão sempre abertas para você.

Assista à TV Assembleia pelo canal da sua cidade ou pelo portal: almg.gov.br/tv



ASSEMBLEIA DE MINAS
Poder e Voz do Cidadão

ALMG

Timóteo

■ QUALIFICAÇÃO

CRAS realiza diversos cursos

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), em parceria com o Sindicato do Produtor Rural de Ibertioga e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar/MG), realizou vários cursos no mês de setembro, em Santana do Garambéu.

Contando com professores do Senar/MG, aconteceu o curso de Carpinteiro, atendendo pedido dos participantes do curso de Pedreiro, já ministrado anteriormente. Os alunos realizaram a cobertura do vestiário do campo do Beira Rio, construído pelos mesmos no curso de pedreiro, com material fornecido pela Prefeitura Municipal.

Foram oferecidos também os cursos de Operação e Manutenção de Roçadora, Operação e Manutenção de Tratores e Artesanato de Fibras Naturais – Móveis em Bambu. Com o objetivo de oferecer oportunidades de desenvolvimento de habilidades e posterior geração de renda, os cursos contaram com a participação ativa e grande interesse dos alunos.



Curso de Carpinteiro

Fotos: DIVULGAÇÃO



Curso de Operação e Manutenção de Roçadora



Curso de Operação e Manutenção de Tratores



Curso de Artesanato de Fibras Naturais - Móveis em Bambu

■ PARTICIPAÇÃO

Encontro Regional, Batizado e Troca de Cordas dos alunos da Oficina de Capoeira

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Santana do Garambéu realizou, no dia 27 de setembro, o 3º Encontro Regional, Batizado e Troca de Cordas dos alunos da Oficina de Capoeira, ministrada pelo mestrando “Beleco”, da cidade de Barbacena, com a supervisão de Mestre Eurico, de Juiz de Fora.

Aproximadamente 32 alunos participaram do evento onde receberam a corda pela primeira vez ou passaram para graduações maiores, com cordas de cores diferentes, conforme a idade. Os participantes são crianças e adolescentes que fazem parte dos grupos de Convivência e Fortalecimento de Vínculos do CRAS.



Fotos: DIVULGAÇÃO

Além dos alunos, a roda de capoeira contou com a participação de integrantes de grupos das cidades de Santos Dumont e Barbacena, que fizeram apresentações no Cen-

tro Social e no Estádio Municipal. Foi um dia festivo, que contou com a presença de pais e responsáveis, equipe técnica do CRAS e da comunidade em geral.



■ EDUCAÇÃO

Virada da Educação foi um sucesso na cidade

A Escola Estadual José de Oliveira e a Escola Municipal Eunice Silva Moreira, em Santana do Garambéu, realizaram no dia 19 de setembro, a Virada da Educação. O evento contou com a presença de funcionários, pais, alunos e várias pessoas da comunidade. Após a abertura oficial feita pelo diretor da escola estadual, José Francisco Lage, foi executado o Hino Nacional Brasileiro pela Corporação Musical Lira Santanense sob a regência do maestro Ailton Deivston da Fonseca Almeida, que continuou abrilhantando o evento com a execução de compositores da música popular brasileira.

Na sequência aconteceu um emocionante depoimento da ex-professora Elza Aparecida de Paula que relatou sua trajetória vivida na E. E. José de Oliveira, afirmando a todos a importância da educação para alcançarmos um futuro promissor. Também aconteceu os depoimentos das alunas Joana e Maria Santana que retornaram à escola após um longo tempo afastadas, ambas frisaram que a melhor opção para suas vidas foi a continuidade de seus estudos.

Após os depoimentos aconteceram apresentações de dança e música feitas pelos alunos da E. M. Eunice Silva Moreira, coordenados pela servidora Aline de Almeida Rizzi e pelas profes-



Fotos: DIVULGAÇÃO



soras Janete Aparecida de Assis, Maria Bethânia Lage e Dorotéia Maria de Almeida Rizzi. Na culminância dos trabalhos, foram realizadas rodas de conversas entre grupos de alunos e professores e, ao final, um animado e proveitoso debate onde ambos tiveram a oportunidade de expressar suas ideias e possíveis soluções para superar os desafios que enfrentam

nas diversas esferas educacionais.

Finalizando o encontro, a diversão foi completa ao som da banda formada por alunos da E. E. José de Oliveira. Após a apresentação da banda, os diretores José Francisco Lage e Cláudia Heloisa da Cunha Ávila agradeceram a presença de todos que contribuíram com a realização da Virada da Educação.

SOBRE A VIRADA

A “Virada da Educação Minas Gerais” é um movimento iniciado pela Secretaria de Estado de Educação que visa trazer o adolescente de 15 a 17 anos de volta para a escola e garantir que ele permaneça na mesma com bom desempenho, a partir do envolvimento de toda a sociedade - poder público, entidades estudantis, ONGs, pais, comunidade escolar e o próprio adolescente.

A permanência desses jovens na escola e seu desempenho podem ser potencializados por meio da identificação de iniciativas exitosas e do diálogo com os jovens, os educadores e a comunidade.



Fotos: DIVULGAÇÃO



■ MOBILIDADE URBANA

Scania lança ônibus que pode tirar até 135 carros das ruas

Um ônibus de 28 metros de comprimento, que transporta 270 pessoas e é capaz de tirar das ruas até 135 carros com duas pessoas, ou 68 automóveis com quatro ocupantes. Este é o ônibus biarticulado F 360 HA, o mais novo veículo da Scania destinado ao uso em corredores exclusivos do sistema BRT (Bus Rapid Transit). O impacto desse tipo de produto nas grandes cidades representa um incentivo ao transporte coletivo e à harmonia entre os modais de transporte, na busca de soluções para os desafios urbanos modernos e a redução de emissões.

O BRT vem ganhando espaço como solução viável para a mobilidade eficiente nas médias e grandes cidades. Atualmente, 27 cidades somam 61 projetos. O sistema é similar ao metrô, mas com custos operacionais até 10 vezes mais baixos e tempo de implantação de apenas 18 meses. Com esse modelo de transporte urbano é possível ter segurança, qualidade, integração intermodal, rapidez e conforto. Com a elevada demanda de passageiros, cada vez mais são necessários veículos com maior capacidade.

“O biarticulado Scania é uma solução eficaz e rápida para a população, e mais econômica e rentável para o operador, no transporte de alta capacidade. Nosso modelo tem um motor de grande porte, mas de baixa rotação, caixa automática e suspensão a ar”, diz Silvio Munhoz, diretor de Vendas de Ônibus da Scania no Brasil. “Agora temos uma completa



Fotos: SÉRGIO GREIF

gama para o transporte urbano a partir de 12 metros. Trazemos para o biarticulado a tradicional redução de custo operacional do ônibus Scania. Cada componente foi projetado para aumentar seu desempenho e definir padrões de classe mundial para a economia de combustível, dirigibilidade, confiabilidade e disponibilidade”.

O biarticulado Scania F 360 HA 8x2 segue os padrões de BRT do manual da Associação Nacional dos Fabricantes de Ônibus (Fabus), adotado pela grande maioria das cidades brasileiras. A norma prevê corredores exclusivos com plataformas de embarque e desembarque elevadas, o que requer veículos com piso alto, no mesmo nível da plataforma, a fim de facilitar o embarque e desembarque.



■ TELEFONIA MÓVEL

Novo app facilita inclusão do nono dígito

DIVULGAÇÃO



Com o intuito de facilitar a vida das pessoas e ajudá-las a economizar nos gastos com o serviço de voz do telefone celular, os desenvolvedores Zhen Zhang e Rafael Costa - os mesmos criadores do Aurora Browser - acabam de lançar o Mobobox. Gratuito, o aplicativo permite aos usuários consultar a operadora de qualquer telefone celular ou fixo existente no Brasil, além de trazer uma funcionalidade específica para a inclusão automática do nono dígito nos contatos da agenda, padronização que entrou em vigor no dia 11 de outubro.

Disponível nos sistemas operacionais iOS e Android, a plataforma é a única no mercado brasileiro totalmente compatível com aparelhos de dois chips. Além disso, o Mobobox possui layout simples, intuitivo e oferece maior rapidez no momento da checagem em relação aos concorrentes, pois conta com a vantagem de não possuir nenhum tipo de anúncio publicitário.

Outro benefício disponibilizado pelo app é a capacidade de filtrar e ordenar os contatos

de acordo com cada operadora, facilitando a organização da agenda. “Em um momento de crise econômica, a maioria das pessoas tende a ficar mais atenta em relação às despesas mais perceptíveis do dia a dia. O Mobobox surge com o intuito de ajudar os brasileiros comuns a controlar e economizar seus gastos com telefonia”, argumenta Zhang.

Ainda segundo o executivo chinês, a ideia é que o Mobobox se torne um mini-hub capaz de oferecer serviços práticos e úteis. Em breve, o aplicativo disponibilizará a consulta de saldo a partir do plano do usuário, além de possibilitar o monitoramento dos serviços prestados pela operadora como a velocidade média da conexão de internet, tempo gasto em cada tipo de ligação, duração de tempo em que o aparelho ficou sem sinal, etc. “A ideia é ajudar as pessoas a controlar seus gastos e analisar com propriedade a qualidade da prestação de serviço por parte das empresas de telefonia”, afirma. Mais informações pelo endereço: www.mobobox.com.br.

AUTO POSTO SANTANA
Qualidade em serviços

(32) 3334-1358

Rua Francisco José de Oliveira, 127 - Santana do Garambéu - MG

Rio Grande
AGROVETERINARIA

TEL.
(32) 98450-7887
(32) 98490-9999 / (32) 98422-3106
Email: agrovetriogrande@bol.com.br

Rações, Aves, Mudas, Selaria, Artesanato, Materiais de Pesca, Moda Country, Ferramentas, Medicamentos e Produtos Veterinários em geral

Rua Francisco José de Oliveira, 47 A
Santana do Garambéu - MG

Minas Ótica
minasotica@hotmail.com

Variado estoque de armações, óculos solares e também aviamos sua receita com os melhores preços da cidade.

Tel.: (32) 3331-9315

Rua Freire Andrade, 71 - Centro - Barbacena - MG

CONTE COM A GENTE PARA PODER SEGUIR EM FRENTE

expresso Vera Cruz
Cargas e encomendas

São João del Rei (32) 3371.7755 . Belo Horizonte (31) 3427.0192
São Paulo (11) 2193-4730 . Rio de Janeiro (21) 2562.0011
www.expresso-veracruz.com.br

NELSON XAVIER
Pedagogo - xnelson@uai.com.br

■ EDUCA+AÇÃO

Esta tal felicidade!

“A felicidade não está no fim da jornada, mas em cada curva do caminho que percorremos para encontrá-la!” - SÓCRATES

Olá meus amigos, que a felicidade possa preencher nosso ser e nos ajudar a transbordar na alegria de viver. São com estes votos que convido a vocês ao nosso passeio mensal pelas vielas do pensamento.

Recentemente, tive que fazer nova palestra para jovens sobre a questão da felicidade, o que me conduziu a novas pesquisas e na elaboração deste texto. Por mais fácil que pareça o tema, posso afirmar que é algo complexo e com muitas variantes, dependendo do caminho que se escolha seguir. Primeiramente esbarramos no conceito que é aceito como felicidade e depois a busca, a qualquer preço, por esta tal felicidade.

Para os pessimistas, existe uma Ditadura da Felicidade, que seria uma obrigação comum a todos de sermos felizes, trazendo efeitos nefastos como a angústia e a frustração. Muitos alimentam o desejo de não ficar bem, e até gostam de serem os coitadinhos; são os doentes atingidos pela Síndrome de Hardy (hiena – personagem de desenho animado que formava dupla com o Leão Lippy) que sempre dizia: “Oh! Céus! Oh! Vida! Oh! Azar! Eu sabia que não ia dar certo!”. E são estes que acham que a felicidade é uma utopia. Por outro lado, acertam quando apontam os mais eufóricos que não aceitam a possibilidade de alguém ficar triste. Recentemente, estava vivendo um momento de frustração e tristeza. E como tenho tentado aprender com a dor, curti a minha fofa e até chorava. Meus filhos me vendo daquela forma (calado, olhar perdido e com as lágrimas a correr pela face) se angustiaram e tentaram, de todas as formas, acabar com a minha tristeza. Minha prole ainda está na fase infantil, mas mesmo assim, já entraram por este caminho de não poder ver ninguém triste. E, eu tentei lhes demonstrar que a tristeza faz parte da vida. É impossível passar por este mundo sem transitar pelas calçadas da alegria e pelas ruas do sofrimento, pois desta forma é que crescemos e aprendemos a valorizar mais os bons momentos.

Tal ideia nasce e progride sob uma ótica deturpada sobre a felicidade e do não entendimento que você pode estar triste e ser feliz. Minha vida pode estar indo muito bem, mas em determinado setor (familiar, financeiro, amoroso) algo pode estar me causando frustra-

ções e sofrimentos; isto não significa que tudo está perdido, apenas algo, parte de minha vida, não está indo bem. Embora, de uma forma geral, as pessoas afirmam que querem ser felizes, há muitos equívocos em tornar isto um fato; principalmente quando acreditamos que a felicidade está em algum lugar, em alguma coisa ou pessoa. Para entendermos melhor esta questão sugiro buscarmos um filósofo para embasarmos o nosso pensamento; recorro a trechos de uma entrevista dada pelo professor Mário Sérgio Cortella que afirma: “A filosofia tem uma fórmula antiga que serve de anedota em filosofia para a felicidade. Felicidade é igual realidade menos expectativa (F=R-Exp). Felicidade é uma vibração intensa em que você sente uma vitalidade exuberante, mas ela não é um estado contínuo; não é uma coisa permanente, aliás, a felicidade é o instante em que você sente a vida se elevar ao máximo. Felicidade não é sinônimo de euforia; e muita gente, hoje, procura estados eufóricos especialmente com o consumo, seja de produtos ou de fármacos; e euforia não é felicidade. Se a felicidade não for simples. (...) A simplicidade é o simples; e o simples não é o simplório. Há pessoas que acham que a felicidade é a posse de bens materiais, como isto de fato produz uma felicidade que é muito rasa, porque ela é muito momentânea, a pessoa entra em um processo obsessivo de imaginar que esta consumolatria (a posse contínua de coisas) que vai deixá-la feliz; e a deixa, isto sim, em um estado muito grande de ansiedade. A felicidade na vida vem daquilo que é essencial. O essencial é a amizade, a lealdade, a fraternidade, a sexualidade, a religiosidade. Muita gente confunde o essencial com o fundamental. Fundamental é o que me ajuda a chegar ao que é essencial, ele é fundamental. Sem ele, eu tenho problema, mas ele em si não me felicita (...). Deste ponto de vista, quase totalidade dos erros se dá quando se procura a felicidade no que é secundário, ao invés de buscar sua fonte primária, que é o que nos dá de fato a autenticidade!”.

O texto do Cortella é primoroso. Define o que é felicidade, a forma que ela acontece em nossas vidas e os desenganos que nos afastam dela. Eu nunca havia pensado sobre a diferença

do fundamental e do essencial, o que me trouxe uma clareza muito grande para minha forma de pensar. Poderíamos até nos questionar agora: O que é essencial em nossas vidas? E o que é fundamental? Será que estamos trocando o essencial pelo supérfluo?

Talvez demore muito tempo para que a gente aprenda a ser feliz sem criar dependências com coisas, situações ou pessoas. Para que a gente aprenda com Sócrates que a felicidade está no percurso que estamos fazendo: na alegria do encontro familiar, no nascimento de um filho, no reencontro de um amigo, na conquista de nossos objetivos, na oportunidade de ver, ouvir, falar, sentir... São tantas dádivas que poderíamos diminuir as angústias e ansiedades, se soubéssemos agradecer mais e exigir menos. Precisamos de muito pouco para sentir esta vitalidade exuberante; às vezes, será nos primeiros passos ou risos de nosso bebê, ou na oportunidade de dividirmos um banco com alguém e aproveitarmos o tesouro das horas, em conversas alegres e proveitosas.

José Mujica, atual presidente do Uruguai declarou: “A forma como vivemos e nossos valores são a expressão da sociedade em que vivemos. Pensei muito sobre isto... passei mais de 10 anos na solitária. Tive muito tempo para pensar. E descobri o seguinte: ou você é feliz com pouco, com pouca bagagem, pois a felicidade está em você, ou não consegue nada. Isto não é apologia à pobreza, mas da sobriedade. Só que inventamos uma sociedade de consumo e a economia tem que crescer ou acontece uma tragédia. Inventamos uma montanha de consumos supérfluos. Compra-se e descarta-se. Mas o que se gasta é tempo de vida. Quando eu compro algo, ou você compra, não pagamos com dinheiro, pagamos com o tempo de vida que tivemos de gastar para ter aquele dinheiro. Mas tem um detalhe: tudo se compra... menos a vida. A vida se gasta. E é lamentável gastar a vida para perder a liberdade!”.

Meu desejo mais sincero é que possamos aprender a gastar a nossa vida com o essencial; e quando a chama da vela estiver por se apagar, possamos olhar para trás e dizer: Valeu a pena!

NELSON XAVIER

Consultor em Desenvolvimento Humano / Pedagogo
xnelson@barbacena.com.br

Auto Posto
MONTANHAS
de Minas

Preço Justo e Qualidade Comprovada

Tel: (32) 3347-1174

Rua Josefina Antunes, 598 - Ibertioga - MG

Dra. Rosiana Itaboraí Teixeira
Cirurgiã-Dentista CRO/MG 43844

Barbacena - Av. Bias Fortes, 353 - Loja 02 - Centro - Tels. (32) 98428-9751 / (32) 3051-5410
Piedade do Rio Grande - Rua Oscar Genésio Teixeira, 320 - Centro - Tel. (32) 98428-9751
Santa Rita de Ibitipoca - Rua Vereador Luiz Avoni, 18 - Centro - Tel. (32) 98438-3535

UTILIDADES
NHÁCHICA
ARTIGOS PARA PRESENTES
UTILIDADES EM GERAL
A LOJA DO BOLACHINHA
(32) 98513-9781
Av. Bias Fortes, 357 - Centro - Ibertioga - MG

nova mídia

HÁ SETE ANOS, O JORNAL DE
MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

LIGUE E ANUNCIE:
(32) 98411-8966 / 99983-1612 / 98888-4633 / 3331-4633
publicidade@jornalnovamidia.com.br

Dr. Célio José Vieira Filho
CRO-MG 30.038

CIRURGIÃO DENTISTA - ORTODONTISTA - ENDODONTISTA
Especialização em aparelhos fixos, removíveis e canal

- IBERTIOGA: Avenida Bias Fortes, 115 - Centro - (32) 3347-1431
- PIEDADE DO RIO GRANDE: Rua Oscar Genésio Teixeira, 320 - Centro - (32) 98438-3535
- BIAS FORTES: Praça dos Sagrados Corações, 21 B - Centro - (32) 98438-3535
- SANTA RITA DE IBITIPOCA: Rua Vereador Luiz Avoni, 18 - Centro - (32) 98438-3535
- SANTANA DO GARAMBÉU: Praça Dom Justino, 88 - Centro - (32) 98438-3535
- JUIZ DE FORA: Rua Coronel Quintão, 445 - Lj 02 - Monte Castelo - (32) 3221-7425
- JUIZ DE FORA: Av. Barão do Rio Branco, 2.588 - Sala 1201 - Centro - (32) 3216-7103

AM
IMÓVEIS

Compra, Venda, Administração e Consultoria
CRECI PJ 571-MG

34 ANOS

(32) 3331-6999 / 99975-1450

Rua 13 de Maio, 15 - Loja 02 - Centro - Barbacena - MG
am.imoveis@yahoo.com.br
www.imoveisam.com.br

REPORTAGEM
DAVI ABRAÃO
FOTOGRAFIAS & FILMAGENS

Tel.: (32) 99153-9315 (Tim) - 99959-5338 (Vivo)

Eventos Sociais - Casamentos - Álbuns - Festas
Eventos Públicos - Foto Jornalismo e Publicações

Página Oficial de Davi Abraão no **facebook**
www.facebook.com/davi.abraao.75

Rádio Web
Ibertioga

VOCÊ NA BALADA

ESCUTE AGORA

http://dwb.fm/ibertioga

■ CRAS EM AÇÃO

1ª Copa CRAS de Futsal

Os jogos da 1ª Copa CRAS de Futsal Começaram no dia 19 de setembro. A competição acontece aos sábados na quadra do Estádio Municipal Hélio Rodrigues Pereira, reunindo atletas na faixa etária de 10 a 18 anos, divididos em duas categorias: de 10 a 13 anos e 14 a 18 anos. A final está prevista para acontecer dia 17 de outubro, quando acontecerá a premiação.

A primeira edição da Copa CRAS de Futsal conta com a participação de cinco equipes inscritas na categoria de 10 a 13 anos e oito equipes na categoria de 14 a 18 anos, totalizando 13 equipes e um total de 130 atletas participantes.



Categoria 10 a 13 anos



Categoria 14 a 18 anos

Fotos: DIVULGAÇÃO

Vôlei Feminino

De acordo com a previsão feita pelo CRAS, a Oficina de Vôlei Feminino já está em atividade na Quadra da Escola Estadual Santo Antônio, com 23 inscritos na faixa etária de 12 a 18 anos.



DIVULGAÇÃO

Oficina de Dança

Também está acontecendo no Centro de Convivência e Cultura "Otávio Manoel de Aquino" a Oficina de Dança para crianças, adolescentes e jovens na faixa etária de 6 a 12 anos, com 30 alunos; e de 13 a 18 anos, com 27 alunos que participam com a professora Mayra Ribeiro as aulas de dança em estilos variados.



DIVULGAÇÃO

■ PRESERVAÇÃO

5ª Jornada Mineira do Patrimônio Cultural Cidades, Regiões e Patrimônio

A Jornada Mineira do Patrimônio Cultural é um projeto desenvolvido pela Secretaria de Estado de Cultura de Minas Gerais, por meio do Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais (IEPHA) e tem por finalidade mobilizar municípios, entidades e agentes culturais em torno do objetivo de estimular e desenvolver atividades que sensibilizem a sociedade para a

promoção, valorização e preservação do patrimônio cultural.

Ocorrida nos dias 12, 20 e 27 de setembro, a 5ª Jornada Mineira do Patrimônio Cultural foi realizada pela Prefeitura Municipal de Ibertyoga, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, e pelo Grupo Balança Brasil.

Roda de Capoeira e Maculelê "Balança Brasil"

Fotos: MAESTRO ALENCAR

O evento foi realizado no dia 12 de setembro, no Centro de Convivência e Cultura "Otávio Manoel de Aquino".



3º Encontro de Bandas de Congada e Moçambique

O encontro aconteceu dia 20 de setembro, na Praça Santo Antônio, e contou com a participação dos municípios de Santa Rita de Ibitipoca (Paraíso Garcia), Santana do Garambéu, Piedade do Rio Grande, Barroso, Dolores de Campos e Ibertyoga.



Foto: MAESTRO ALENCAR

8º Encontro de Bandas de Música de Ibertyoga "Cantando nossa História"

Foto: MAESTRO ALENCAR



Realizado no dia 27 de setembro, na Praça Santo Antônio. Contou com a participação de Corporações Musicais dos municípios de Santa Rita de Ibitipoca, Santana do Garambéu, São João del-Rei, Piedade do Rio Grande, Barbacena, Barroso, Dolores de Campos, Paiva e Ibertyoga.

REALIZAÇÃO



CONSELHO MUNICIPAL DO PATRIMÔNIO CULTURAL

CONVITE

O CRAS (Centro de Referência da Assistência Social), em parceria com a Secretaria Municipal de Cultura e Turismo e o Grupo de Capoeira Balança Brasil tem a honra de convidar V. Sa. e família para o *Batizado de Capoeira e Troca de Cordas*, a ser realizado no dia 31 de outubro de 2015, no Centro de Convivência e Cultura "Otávio Manoel de Aquino" - Ibertyoga-MG.

PROGRAMAÇÃO

10 h - Abertura Oficial
10:30 h - Apresentação de Maculelê
11 h - Roda de Aquecimento
11:30 h - Batizado e troca de cordas

Realização

ESTUDOS

Dormir bem pode prevenir obesidade, depressão e até doenças cardíacas

Nada melhor do que chegar em casa depois de um longo dia, dormir profundamente e acordar renovado no dia seguinte. Mas o sono não assume apenas esse papel revigorante - ele tem diversas outras funções essenciais para o nosso organismo. Dormir menos que o recomendado (6 a 8 horas em média) ou acordar diversas vezes durante a noite em decorrência de distúrbios como apneia e insônia pode causar mais malefícios ao organismo do que imaginamos.

A neurologista Rosa Hasan, responsável pelo Laboratório do Sono do Hospital São Luiz, explica que o sono de qualidade ruim desorganiza o metabolismo e prejudica a síntese de alguns hormônios, favorecendo diversas doenças como obesidade e depressão. Por isso listamos todos os benefícios que uma noite bem dormida pode fazer pela sua saúde. Confira:

► Previne a obesidade

Durante o sono nosso organismo produz a leptina, um hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade - portanto, pessoas que tem dificuldades para dormir produzem menores quantidades desta substância. "A consequência disso é ingestão exagerada de calorias durante o dia, pois o corpo não se sente satisfeito", explica a neurologista Rosa Hasan. Além disso, o grupo dos insones produz uma maior quantidade de um outro hormônio, a grelina, uma substância que está relacionada a fome e a redução do gasto de energia.

Outro fator é importante é a perda de gorduras - segundo um estudo feito na Universidade de Chicago, pessoas que dormem de seis a oito horas por dia queimam mais gorduras do que aquelas que dormem pouco ou tem o sono fragmentado. De acordo com o estudo, dormir pouco reduz em 55% a perda de gordura.

► Combate à hipertensão

Um estudo da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, comprovou que um sono profundo e ininterrupto está relacionado a bons níveis de pressão arterial. A neurologista Rosa Hasan explica que a dificuldade em descansar durante a noite é equivalente a um estado de estresse, aumentan-

do a atividade da adrenalina no corpo. "Uma noite mal dormida deixa o organismo em estado de alerta, aumentando a pressão sanguínea durante a noite", explica a especialista. Ela afirma que com o tempo essa alteração na pressão sanguínea se torna permanente, gerando a hipertensão.

► Fortalece a memória

Pressão que conseguem ter uma boa noite de sono absorvem melhor as informações do dia a dia do que aquelas que passam longos períodos sem dormir, diz um estudo feito pela Universidade de Lubeck, na Alemanha. Segundo os pesquisadores, isso acontece porque durante o descanso ocorre a síntese de proteínas responsáveis pelas conexões neurais, aprimorando habilidades como memória e aprendizado.

O especialista em apneia Fausto Ito, membro da Associação Brasileira do Sono, explica que, durante a noite, o cérebro faz uma varredura entre as informações acumuladas, guardando aquilo que considera primordial, descartando o supérfluo e fixando lições que aprendemos ao longo do dia. "Por esse motivo, quem dorme mal, geralmente, sofre para se lembrar de eventos simples, como episódios ocorridos no dia anterior ou nomes de pessoas muito próximas", diz.

► Previne depressão

As chances de a depressão comprometer a qualidade de vida de uma pessoa pode ser menor se ela dormir entre seis e nove horas por dia. É o que indica um estudo feito no Cleveland Clinic Sleep Disorders Center, em Ohio, nos Estados Unidos, que analisou mais de dez mil pessoas.

Os resultados mostraram que pessoas com o sono considerado "normal" - de seis a oito horas por noite - tiveram índices mais altos de qualidade de vida e níveis mais baixos de depressão quando comparados aos que dormiam pouco ou muito. Também foi observado aqueles que dormem menos que seis e mais de nove horas por dia sofrem uma piora na qualidade de vida e índices de depressão mais altos.

► Favorece o desempenho físico

Quando dormimos profundamente e sem interrupções, nosso corpo come-



DIVULGAÇÃO

ça a produzir o hormônio GH, responsável pelo nosso crescimento. Essa substância só começa a ser produzida aproximadamente meia hora após uma pessoa dormir - por conta disso, pessoas que tem o sono fragmentado sofrem dificuldades de sintetizar esse hormônio. "O hormônio do crescimento tem como funções ajudar a manter o tônus muscular, evitar o acúmulo de gordura, melhorar o desempenho físico e combater a osteoporose", explica a endocrinologista Alessandra Rasovski, da Sociedade Brasileira e Endocrinologia e Metabologia.

► Controla o diabetes

Pessoas com diabetes e tem um sono insuficiente desenvolvem uma maior resistência insulínica, tornando o controle da doença mais difícil. É o que afirma um estudo feito pela Northwestern University, dos Estados Unidos. Os pesquisadores monitoraram o sono de pessoas com diabetes por seis noites. Os participantes que tiveram o sono de má qualidade tiveram aumento de 23% nos níveis de glicose no sangue e 48% nos níveis de insulina. Usando esses números para estimar a resistência insulínica do indivíduo, os pesquisadores concluíram que portadores de

diabetes que dormem mal tinham 82% mais resistência insulínica que os portadores com sono de qualidade.

De acordo com a endocrinologista Alessandra Rasovski, dormir mal em decorrência de distúrbios do sono não só dificulta o controle da doença como também pode favorecer o aparecimento de diabetes tipo 2. É durante o sono que o corpo estabiliza os índices glicêmicos. Quem não tem um sono de qualidade sofre com o descontrole do nível de glicose, podendo desenvolver diabetes, explica.

► Diminui o risco de doenças cardiovasculares

Uma pesquisa da Warwick Medical School, nos Estados Unidos, mostra que a privação prolongada do sono ou acordar várias vezes durante a noite pode estar relacionado a acidentes vasculares cerebrais, ataques cardíacos e doenças cardiovasculares. Os autores do estudo conduziram uma investigação que acompanhou durante 25 anos mais de 470 mil pessoas em oito países, incluindo Japão, Estados Unidos, Suécia e Reino Unido.

De acordo com os pesquisadores, dormir pouco causa um desequilíbrio na produção de hormônios e substâncias químicas no organismo, condição que aumenta as

chances de desenvolver colesterol alto, doenças cardiovasculares e derrames cerebrais. Dormindo cerca de sete horas por noite, você está protegendo a sua saúde futura e reduzindo o risco de desenvolver doenças crônicas.

► Melhora o desempenho no trabalho

Pessoas que tem o sono constantemente interrompido ao longo da noite ou não dormem o suficiente não conseguem atingir os estágios mais profundos do sono, e por isso não descansam de forma adequada.

O especialista em medicina do sono Daniel Inoue, do Hospital Santa Cruz, conta que os principais sintomas sentidos por uma pessoa que não dorme são sonolência diurna, irritabilidade, fadiga, dificuldade para se concentrar ou absorver novas informações e maior facilidade de sofrer graves acidentes de trânsito e trabalho.

"O estresse no trabalho também pode aumentar os comportamentos de risco, como tabagismo e abuso de álcool e drogas, além de desencorajar hábitos saudáveis, como atividade física e a alimentação equilibrada", alerta Daniel.

Fonte: www.minhavidia.com.br

UM TOQUE DE CRIATIVIDADE PODE DEIXAR A SUA COMUNICAÇÃO INESQUECÍVEL

CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS • ANÚNCIOS • LOGOMARCAS • REVISTAS • FOLDERS • MARKETING • WEB



Comunicação sem limites

32 \ 98831-8102 • 99138-6046

32 \ 98831-4712 • 99119-2127

COMPORTAMENTO

Número de pessoas com mais de 60 anos de idade **deverá duplicar até 2050**

Com os avanços da medicina ajudando mais pessoas a viver vidas mais longas, o número de pessoas com mais de 60 anos deverá duplicar até 2050 e exigirá uma mudança social radical, de acordo com novo relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o Dia Internacional do Idoso, 1º de outubro.

“Hoje, a maioria das pessoas, mesmo em países mais pobres, vivem por mais tempo”, diz a Dra. Margaret Chan, diretora-geral da OMS. “Mas isso não é suficiente. Precisamos assegurar que esses anos extras sejam saudáveis, significativos e dignos. Alcançar esse objetivo não será bom apenas para os mais velhos, será bom para a sociedade como um todo”.

VIDA LONGA NÃO É NECESSARIAMENTE VIDA SAUDÁVEL

Ao contrário das suposições generalizadas, o relatório conclui que há poucas evidências de que os anos adicionais de vida são desfrutados com



DIVULGAÇÃO

melhor saúde do que no caso das gerações anteriores na mesma idade. “Infelizmente, os 70 ainda não parecem ser os novos 60. Mas poderiam ser. E eles devem ser”, diz o Dr. John Beard, diretor do Departamento de Envelhecimento e Curso de Vida da OMS.

Enquanto algumas pesso-

as mais velhas podem de fato estar passando por vidas mais longas e saudáveis, a probabilidade é de que elas tenham vindo de classes mais favorecidas da sociedade. “Pessoas de idade mais avançada, de meios desfavorecidos, em países mais pobres, com menos oportunidades e recursos para serem

independentes quando mais velhos, também são suscetíveis a ter menos saúde e mais necessidade”, explica o Dr. Beard.

O relatório enfatiza que os governos têm de garantir políticas que permitam às pessoas mais velhas continuar participando da sociedade e que evitam as desigualdades

que muitas vezes sustentam a pobreza de saúde em idade mais avançada.

ENVELHECIMENTO - UMA OPORTUNIDADE PERDIDA PARA A SOCIEDADE

O relatório rejeita o estereótipo dos idosos como frágeis e dependentes afirmando as muitas contribuições deles que são esquecidas, enquanto as demandas do envelhecimento sobre a sociedade são frequentemente sobrevalorizadas ou exageradas.

O relatório enfatiza que enquanto algumas pessoas mais velhas exigirão cuidados e apoio, as populações idosas, em geral, são muito diversas e podem fazer várias contribuições para as famílias, comunidades e sociedade em geral. O estudo cita uma pesquisa que sugere que essas contribuições superam quaisquer investimentos que podem ser necessários para fornecer serviços de saúde, cuidados de longa duração e de segurança social, neces-

sárias para as populações mais velhas. Outra constatação é de que a política tem de mudar de uma ênfase no controle de custos, a um foco em permitir que as pessoas mais velhas façam o que importa a elas.

Isso será particularmente essencial às mulheres, que constituem a maioria das pessoas mais velhas e fornecem grande parte dos cuidados da família para aqueles que não podem cuidar de si mesmos. “Ao olharmos para o futuro, temos de apreciar a importância do envelhecimento na vida das mulheres, especialmente em países mais pobres. E precisamos pensar muito mais sobre como podemos garantir a saúde das mulheres frente ao curso da vida”, diz a Dr. Flávia Bustreo, diretora-geral da OMS para a Família, Mulher e Saúde da Criança.

Entretanto, um fator desempenhará papel chave como oportunidade no envelhecimento das sociedades, se elas puderem se reinventar - a saúde das pessoas mais velhas.

DISCACCIATI
AUTO PEÇAS LTDA

Venda de Peças e Acessórios p/ Automóveis e Caminhões
Rolamentos em Geral

Av. Olegário Maciel, 253 - Centro - Barbacena - MG
Email: discacciatiap@terra.com.br

Tel.: (32) 3331-7274 / Fax: (32) 3331-3964

Datamed
TECNOLOGIA PELA VIDA

www.datamedmg.com.br

20 anos

MATRIZ: Rua José Cláudio Sanches, 200
Califórnia II - Belo Horizonte - MG
Tel: (31) 2102-9000 - Fax: (31) 2102-9090

ESCRITÓRIO SÃO PAULO: Edifício New World of Business
Rua Machado Bittencourt, 190 - Conj. 304 - Vila Clementino
São Paulo - SP - Tel: (11) 2537-9700

Todo mundo lê.

HÁ SETE ANOS O JORNAL DE
MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

JORNAL novamídia

redacao@jornalnovamidia.com.br
publicidade@jornalnovamidia.com.br

www.facebook.com/jornalnovamidia123

www.jornalnovamidia.com.br

(32) 99983-1612 / 98411-8966
(32) 99982-5288 / 98888-4633 / 3331-4633

POUSADA DA Vovó Ciaba
SANTA RITA DE IBITIPOCA - MG

Suítes com sacada e vista panorâmica da Serra de Ibitipoca, ambiente agradável com TV, Wi-Fi, café da manhã e aquela deliciosa comida caseira feita no fogão à lenha.

Venha conhecer. Os proprietários Maria Guaraciaba e Geraldo José de Oliveira estão esperando pela sua visita.

Rua 3 de Março, 30 - Centro
Santa Rita de Ibitipoca - MG

(32) 98403-2778

www.facebook.com/pousadadavovociaba

SAÚDE

Reunião do COSEMS/MG em Santa Rita de Ibitipoca

Foi realizada em Santa Rita de Ibitipoca, no dia 26 de agosto, a Reunião Ordinária do Conselho de Secretarias Municipais de Saúde de Minas Gerais (COSEMS) Regional de Barbacena e Congonhas/Conselheiro Lafaiete. Os gestores municipais de saúde reúnem-se mensalmente para troca de experiências e informações e também para o estudo das legislações vigentes para os seus membros, através



da participação efetiva na formulação das políticas de saúde, buscando sempre a melhoria da saúde da população de seus municípios.

HABITAÇÃO

Município recebe doação de terreno para construção de casas populares

O município de Santa Rita de Ibitipoca recebeu da Mitra Arquidiocesana de Juiz de Fora a doação de terreno urbano com área de 25.000 m2 para a implantação do Programa “Lares Populares” da COHAB/MG visando à construção de casas populares no município. O imóvel está localizado na área paralela à Rua Alfredo Macena, nas proximidades do Parque de Exposições e do antigo campo de futebol, e no local será feito o loteamento para a construção das unidades habitacionais.

A doação do terreno foi mais um grande passo para a concretização do empreendimento, o que somente foi possível graças ao esforço conjunto do prefeito, vereadores e do pároco Pe. Ivanir

Pedrosa Pereira que, em conjunto, levaram ao Bispo Metropolitano Dom Gil Antônio Moreira a importância da implementação do programa no município, e que só teria condições de ser concretizado com a doação do terreno, já que o município não dispunha de recursos para a compra do imóvel. Levaram também a magnitude do que representaria a construção das casas populares, o que, sem dúvidas contribuirá em muito para suprir o déficit habitacional no município.

Para o prefeito Dr. Nogueira, a implantação do programa de construção de casas populares no município é um grande sonho que começa a ser realizado. “Esse projeto somente está sendo pos-

sível graças ao esforço conjunto das autoridades do município. Quero agradecer aos vereadores que, independente da convicção política, não mediram esforços, estando sempre do lado da administração nos projetos de importância para o povo de Santa Rita de Ibitipoca; agradeço também ao Padre Ivanir Pedrosa, que sensibilizado com as necessidades da população e com nosso empenho, interveio diretamente na Mitra para viabilizar a doação do terreno; e por fim, agradeço ao Dom Gil pela presteza que sempre nos recebeu e pela disponibilidade em nos ajudar. Sabemos que é apenas o início, mas sabemos também que é um importante passo rumo à realização de mais este sonho”, disse Dr. Nogueira.

VIRADA DA EDUCAÇÃO

Educação além da Escola

A Secretaria Municipal de Educação do município de Santa Rita de Ibitipoca, em parceria com a Escola Estadual “Zequinha de Paula”, realizaram no dia 19 de setembro o evento “Virada da Educação”, tendo como foco ações e atividades para motivar a participação das crianças, adolescentes e jovens.

A programação contou com diversas atividades como apresentação de música, dança e brincadeiras feitas pelos alunos das redes municipal e estadual.

A Virada da Educação contou com o apoio de vários voluntários e profissionais da comunidade (CRAS, profissionais da Saúde, Corporação Musical e CONSEP).

Dessa forma, a Virada da Educação foi um momento de mobilização muito significativo para a melhoria do processo ensino-aprendizagem, e, consequentemente, para os avanços dos resultados educacionais no município.



MEIO AMBIENTE

Cidade participa de debate sobre Educação Ambiental

O 17º Fórum Regional de Educação Ambiental (ForEA) realizado no município de Olaria nos dias 16, 17 e 18 de setembro, contou com a participação dos municípios de Santa Rita de Ibitipoca, Lima Duarte, Pedro Teixeira, Olaria, Santana do Garambéu e Bias Fortes, todos localizados no entorno do Parque Estadual do Ibitipoca. O tema principal do Encontro foi “Conectividade Socioambiental Parque - Comunidades”. A programação teve encontros com gestores municipais, ForEA mirim, palestras, oficinas, teatro e visita à Feira de Municípios parceiros.

O objetivo do Fórum é promover o envolvimento da sociedade por meio da educação ambiental, na busca de resultados, a partir do planejamento e efetivação de ações sobre temas relacionados aos problemas ambientais locais, discutidos e planejados durante o evento e ainda destaca as suas potencialidades.



O melhor da culinária mineira

Frango caipira, feijão tropeiro, truta ao molho de alcaparras, tutu a mineira, caldos, porcões, drinks e bebidas

RESTAURANTE RANCHO DAS PEDRAS

COMIDA MINEIRA NO FOGÃO À LENHA

Funcionamento de sexta a domingo
AOS DOMINGOS SELF SERVICE

Arraial dos Moreiras - Caminho para Serra de Ibitipoca

(32) 98473-5216 / 99919-0694

SANTA RITA DE IBITIPOCA - MG

■ CIDADANIA

Distrito de Bom Jesus do Vermelho recebe visita dos Cavaleiros da Saúde

Bom Jesus do Vermelho, distrito de Santa Rita de Ibitipoca, recebeu no final do mês de agosto, a primeira expedição dos Cavaleiros da Saúde denominada "Cavalgada Social". A expedição é realizada pela Associação dos Cavaleiros da Saúde, entidade sem fins lucrativos que tem a participação de profissionais das mais diversas áreas, dentre os quais, dois cardiologistas interencionistas, uma enfermeira, um fisioterapeuta e um advogado, que realizam as expedições em cavalgada e, nos destinos, prestam assistência à população do local.

Para o Dr. José Antônio de Souza Vieira, presidente da Associação, "a gratidão estampada nos rostos de cada cidadão foi nosso maior prêmio. O cansaço dos médicos, após todo o dia de atendimentos, era imperceptível, já que o sorriso deles era de realização e felicidade", disse.

A primeira expedição dos Cavaleiros da Saúde, sob a ótica do Dr. José Antônio de Souza Vieira, presidente da Associação:

Um final de semana mais que especial na vida dos associados dos Cavaleiros da Saúde. Desta vez, buscamos levar saúde e esperança a um povo que muitas vezes se vê desamparado pela sociedade e esquecido por muitos. Mas não por todos.

Vivenciamos a nobre experiência de levar alento a essas pessoas. E o retorno é maravilhoso. Pessoas simples, porém, muito sábias. Verdadeiros contadores do sentimento humano e da vida.

Nessa expedição, nosso ponto de partida foi a Pousada Fazenda da Serra, situada no município de Bias Fortes. Um lugar paradisíaco que os apreciadores da natureza e da vida simples devem conhecer. Administrada por pessoas de grande simpatia e com uma alma muito linda, a pousada conta com chalés rústicos, além da deliciosa comida da roça, feita em fogão à lenha. Tudo feito com muito amor.

A Cavalgada entre amigos foi maravilhosa. Fizemos um trajeto cheio de histórias contadas por nosso guia Tarcisinho, um dos proprietários da Pousada, e por outros

Fotos: DIVULGAÇÃO



cavaleiros locais que nos deram a honra de sua companhia.

No caminho passamos por lugares com uma beleza natural diferenciada. O ponto alto do trajeto é um areal quase no topo de uma montanha, onde a vista é privilégio para poucos. Após algum tempo, avistamos a comunidade de Bom Jesus do Vermelho, local de destino dos Cavaleiros da Saúde.

Ao chegarmos ao arraial, fomos recebidos por cavaleiros locais, entre eles os responsáveis pela organização de toda infraestrutura para nos receber, o vereador Sebastião Silva dos Reis, "Inhozinho", como é conhecido na região. Enquanto passávamos, recebemos uma chuva de sorrisos, o que já sinalizava o quanto aquele dia seria especial. Fomos direto ao Posto de Saúde para iniciar nosso trabalho.

Realizamos atendimentos de Clínica Geral e Cardiologia. Distribuímos cartilhas de DST e preservativos, além de realizar testes de glicemia. Atendemos crianças, adultos e idosos. No total foram 42 atendimentos. Os casos que identificamos a necessidade de se aprofundar, organizamos a ida do paciente para Juiz de Fora.

A gratidão estampada nos rostos de cada cidadão foi nosso maior prêmio. O cansaço dos médicos, após todo o dia de atendimentos, era imperceptível, já que o sorriso deles era de realização e felicidade.

O retorno foi ainda mais bacana. A lua cheia foi considerada uma das mais bonitas do ano (super lua) e tivemos o pri-



vilégio de poder usufruir de sua beleza. Apesar da noite, conseguíamos enxergar perfeitamente. Uma mistura da satisfação do dever cumprido com a gratidão da dádiva da natureza que estávamos presenciando tomou conta de nossos corações. Risadas de felicidade era a trilha sonora do retorno.

Ao chegar à Pousada, tivemos a grata surpresa de ter um sanfoneiro nos esperando para nossa confraternização, além de uma comida maravilhosa, feita no fogão à lenha.

A Associação dos Cavalei-

ros da Saúde tem muito orgulho de todos aqueles que estiveram envolvidos nesse projeto Social. Agradecemos a EPTCA e Cirúrgica Equilíbrio pelo apoio e patrocínio, bem como a todos os outros colaboradores e co-patrocinadores envolvidos nesta primeira Expedição dos Cavaleiros da Saúde. Sem vocês essa expedição não teria acontecido.

Além disso, agradecemos ao vereador Sebastião Silva dos Reis por seu empenho e dedicação a seu povo. Nossa gratidão a todos os cavaleiros pela solidariedade e pelo voluntariado.



DROGARIAS SÃO JOSÉ

- Santa Rita de Ibitipoca: Rua João Paulo II, 34 - Centro - Tel.: 3342-1377
- Bias Fortes: Rua dos Andradas, 30 B - Nossa Senhora de Fátima - Tel.: 3344-1277
- Ibertioga: Avenida Bias Fortes, 43 - Centro - Tel.: 3347-1456
- Santana do Garambéu: (Drogaria Santanense) Rua Cristiano Fagundes, 17 - Centro - Tel.: 3334-1166

HÁ SEMPRE UMA PARA MELHOR ATENDER VOCÊ!



RAÇÕES NUTRI

Sítio Bom Retiro, S/Nº - Estrada Santa Rita / Ibertioga
Santa Rita de Ibitipoca - Minas Gerais

Rações para Bovinos, Suínos, Aves e Equinos



Tel.: (32) 3342-1367
(32) 98450-3889 Claro / (32) 99932-4070 Vivo

■ PREVENÇÃO

Mobilização social de **combate à dengue**

Foi realizada no dia 9 de outubro, na sede do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Madre de Deus de Minas, uma oficina de mobilização social de combate à dengue que contou com a presença da Gerência Regional de Saúde de São João del-Rei; além de gestores e funcionários dos municípios de Madre de Deus de Minas, São Vicente de Minas, Coronel Xavier Chaves e Piedade do Rio Grande.

A dengue é uma doença febril aguda causada por um vírus, sendo um dos principais problemas de saúde pública no mundo. O seu principal vetor de transmissão é o mosquito *Aedes aegypti*, que se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que entre 50 a 100 milhões de pessoas se infectem anualmente com a dengue em mais de 100 países de todos os continentes, exceto a Europa. Cerca de 550 mil doentes necessitam de hospitalização e 20 mil morrem em consequência da dengue.

Embora pareça pouco agressiva, a doença pode evoluir para a dengue hemorrágica e a síndrome do choque da dengue, caracterizadas por sangramento e queda de pressão arterial, o que eleva o risco



Fotos: DIVULGAÇÃO



de morte. A melhor maneira de combater esse mal é atuando de forma preventiva, impedindo a reprodução do mosquito.

Em 1865 foi descrito o primeiro caso de dengue no Brasil, na cidade de Recife, sendo considerada epidêmica em 1846, quando se espalhou por vários estados, como Rio de Janeiro e São Paulo. No entanto, a dengue voltou a acontecer no Brasil na década de 1980. Hoje em dia, os quatro tipos de vírus circulam no país, sendo que foram registrados 587,8 mil casos de dengue em 2014, de acordo com o Ministério da Saúde.



Feliz Dia dos Professores!!

Nosso agradecimento por repartir seus conhecimentos, vivências, experiências, e nos fazer acreditar que somos capazes de transformar sonhos em realidade.

Homenagem a todos os professores e professoras pela dedicação e contribuição ao futuro do nosso país.

15 de outubro - Dia do Professor

PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS DE MINAS

■ DEVOÇÃO

Caminhada de Fé mexe com os corações dos fiéis

No dia 12 de outubro, os sinos da Igreja Matriz de Madre de Deus de Minas, às 4:15 da madrugada, anunciavam que mais uma prova de louvor à Nossa Senhora seria realizada. Com mais de 900 inscritos, e mais de 1000 no total, a 1ª Caminhada de Fé mexeu com os corações dos madrideenses. Saindo às 5 horas, os fiéis passaram por algumas ruas da cidade, sendo apoiados por pessoas, que mesmo não participando, fizeram questão de assistir aquele momento de fé.

No percurso, uma brilhante organização para não deixar ninguém para trás. Senhoras e senhores com suas bengalas e cajados, jovens com suas mochilas, moços e moças andando em ritmo de animação. Com uma paisagem deslumbrante, os fiéis puderam ir apreciando até concluir o percurso. No meio do caminho, uma pausa para um café com muita fartura, o que deixou os participantes satisfeitos. Chegando à Comunidade da Laje, todos puderam apreciar um bom almoço após a Santa Missa, celebrada por Padre Márcio, pároco de Madre de Deus. Ao final, todos puderam louvar e agradecer a Nossa Senhora Aparecida e perceberam que com fé 14 km não são nada para esse povo de Deus.

(Com informações da PASCOM, Paróquia Nossa Senhora Mãe de Deus)



Fotos: DIVULGAÇÃO



QUEIJOS
LATICÍNIOS
MADRE DEUS[®]

Tels.: (32) 3338-1087 / 3338-1099 - Madre de Deus de Minas

DROGARIA SANTA TEREZINHA
MEDICAMENTOS E PERFUMARIA

Medicamentos em até 30, 60 e 90 dias no cartão

VISA

MADRE DE DEUS DE MINAS
Rua Ozório Teixeira, 43 - Centro
Tel.: (32) 3338-1331

novamídia

HÁ SETE ANOS, O JORNAL DE
MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

LIGUE E ANUNCIE:
(32) 98411-8966 / 99983-1612 / 98888-4633 / 3331-4633
publicidade@jornalnovamidia.com.br

Consultórios Odontológicos

Dr. Ramon Araújo Nascimento
Cirurgião Dentista - CRO-MG 38.691
32 3374-2223

Dr. Eduardo Carvalho A. Guimarães
Cirurgião Dentista - CRO-MG 40.007
32 3375-1213

Dra. Terezinha Cristina C. A. Guimarães
Cirurgiã Dentista - CRO-MG 31.125
32 3338-1224

Madre de Deus de Minas - Piedade do Rio Grande - São Sebastião da Vitória

IBRALÂNDIA
SUPERMERCADOS
O Super do Coração

Tel.: (32) 3281-8254

Rua Cônego Carlos Otaviano Dias, 03 - Conceição de Ibitipoca - Lima Duarte - MG

GULA DO LOBO
Gastronomia
★★★★★

Arte e boa comida na Serra!
32 98405-5343 / 98464-4246

Rua Pedra Aflorada, 10 - Conceição de Ibitipoca - MG
guladolobo@ig.com.br



MUNICÍPIO de SÃO VICENTE de MINAS

Estado de Minas Gerais

EXTRATOS DE CONTRATOS - LICITAÇÃO

Processo nº 053/2015

Licitação nº 023/2015 - Tomada de Preços

Contrato nº 065/2015

Objeto: Contratação de empresa de engenharia elétrica para execução de Expansão da rede de distribuição elétrica em vários trechos de Ruas no Município de São Vicente de Minas, em estreita observância dos projetos aprovados pela CEMIG e, também, às especificações e normas técnicas e de segurança pertinentes.

Contratante: Município de São Vicente de Minas.

Contratado: JM Construções Elétricas de São João Del Rei Ltda-Epp.

Dotação Orçamentária: 02.008.002.15.452.0006.1.021-

4.4.90.51.00 do Orçamento de 2015.

Prazo: 90 (noventa) dias.

Valor: R\$ 184.360,00 (Cento e Oitenta e Quatro Mil e Trezentos e Sessenta Reais).

Data: 18 de Setembro de 2015

Processo nº 054/2015

Licitação nº 024/2015 - Convite

Contrato nº 066/2015

Objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços referentes à realização de Concurso Público para cargos de provimento efetivo da Prefeitura Municipal de São Vicente de Minas/MG.

Contratante: Município de São Vicente de Minas.

Contratado: Exame Auditores & Consultores Ltda-Epp.

Dotação Orçamentária: 02.002.000.04.122.0002.2.014 -

33.90.39.00 do Orçamento de 2015.

Prazo: 180 (cento e oitenta) dias.

Valor: R\$ 46.900,00 (Quarenta e Seis Mil e Novecentos Reais).

Data: 23 de Setembro de 2015

Processo nº 056/2015

Dispensa de Licitação nº 029/2015

Contrato nº 064/2015

Objeto: Contratação de serviços técnicos especializados para instrução e monitoria de artesanato para o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos.

Contratante: Município de São Vicente de Minas.

Contratado: Tânia Maria Zon Pereira.

Dotação Orçamentária: 02.007.000.08.242.0009.2.092 -

3.3.90.36 do Orçamento de 2015.

Prazo: Da assinatura do instrumento contratual até 31 de Dezembro de 2015.

Valor: R\$ 2.100,00 (Dois Mil e Cem Reais).

Data: 15 de Setembro de 2015

Processo nº 035/2015

Licitação nº 010/2015 - Pregão Presencial

Contrato nº 045/2015

Objeto do Contrato: Prestação de serviços especializados em eventos, incluindo: sonorização; iluminação; locação, montagem e desmontagem de estruturas; bandas/grupos musicais e outros, para os eventos constantes no Calendário Cultural do Município.

Objeto da Rescisão Consensual: Cancelamento dos eventos programados a partir da presente data até o final da vigência contratual (Fest Pop e Reveillon), implicando na dedução do valor de R\$ 61.800,00 (Sessenta e Um Mil e Oitocentos Reais) do montante total do contrato.

As partes se desobrigarão automaticamente e imediatamente no ato de assinatura do presente termo de rescisão por **todas as obrigações** travadas no instrumento contratual nº 045/2015.

Contratante: Município de São Vicente de Minas.

Contratada: Cisum Promoções e Produções Artísticas Ltda.

Data: 01 de Setembro de 2015.

Processo nº 008/2015

Dispensa de Licitação nº 008/2015

Contrato nº 009/2015

Objeto: **Rescisão** amigável do contrato de prestação de serviços técnicos especializados para realização de oficinas de Xadrez para os participantes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, sem ônus para as partes.

As partes se desobrigarão automaticamente e imediatamente no ato de assinatura do presente termo de rescisão por **todas as obrigações** travadas no instrumento contratual nº 009/2015.

Contratante: Município de São Vicente de Minas

Contratada: Filipe Aguiar de Almeida

Data: 02 de Setembro de 2015.

■ JOGOS ABERTOS DE BAEPENDI

Colégio Marista de São Vicente de Minas conquista quatro títulos históricos

Fotos: DIVULGAÇÃO

Equipes de vôlei juntas com as premiações



por Bruno Carielo Leônico (professor mestre)

Evento que começou no dia 11 e teve seu término no dia 21 de setembro, os Jogos Abertos de Baependi foi um acontecimento que frisou, mais do que tudo, o protagonismo dos atletas envolvidos na consolidação dos valores do esporte principalmente entre jovens.

Neste momento torna-se inevitável a reflexão sobre o momento atual do Voleibol Marista consolidando-se como uma equipe respeitada em toda a região. Reconhecemos a necessidade ainda maior de esforços para facilitar uma luta mais efetiva contra a segregação que os nossos jovens passam, precisamos promover o desporto para todos e apoiar programas e políticas de desenvolvimento, auxiliando os jovens atletas na conscientização, na saúde, no espírito de realização e na ligação cultural para fortalecer os valores coletivos.

Quando alcançamos esta conquista histórica, levando o município de São Vicente de Minas através do Colégio Marista a quatro finais, mostramos que estamos no caminho certo. Apresenta-

mos possibilidades de solidariedade, cooperação na ordem de promover uma cultura social de paz defendendo o diálogo e a harmonia. As medalhas e os títulos que conquistamos ficarão eternizados para sempre, fortalecemos a cooperação entre todos os atores, incluindo família, escola, clubes, comunidades, setores públicos e privados, com o intuito de garantir sua complementariedade e tornar o Voleibol Marista disponível para todos.

Temos a certeza que os momentos vividos por estes alunos atletas foram mágicos. Garantimos sua formação e o diálogo entre todos ressaltando sempre o comportamento moral e ético de nossos jovens. Jovens estes que quando bem incentivados, bem estimulados, desenvolvem com mais clareza suas potencialidades deixando de lado a escuridão e as armadilhas que a vida oferece. Quero ressaltar mais do que nunca, aplaudindo de pé, a todos os envolvidos nesta grande conquista: Colégio Marista, através de sua diretoria e funcionários; Prefeitura Municipal, a quem agradeço mais uma vez, principalmente a nossa prefeita Regina; e aos valorosos atletas campeões do Vôlei Feminino sub

17, Vôlei Feminino sub 15, Vôlei Masculino sub 17 e Vôlei Masculino sub 15. Que essa história contada aqui hoje permaneça viva, um trabalho que não pode parar, pois caso contrário o espaço conquistado poderá ser ocupado num piscar de olhos.

Entendo que o caminho para a valorização também passa pela divulgação de nossos talentos esportivos. Conscientizar a população a reconhecer estes jovens como agentes de promoção de saúde e segurança, em todos os aspectos físicos, mentais e emotivos. Sabemos que há muito a ser feito para que o esporte seja mais valorizado e respeitado pela sociedade. Um tsunami esportivo vai passar pelo país nos próximos anos com a realização de grandes eventos esportivos. E é o nosso dever aproveitar as oportunidades geradas por ele para lutar e consolidar os legados socioeducacionais que serão deixados. Sinto-me honrado em fazer parte desse processo tão bonito que é a construção de uma sociedade mais justa e solidária e, com certeza, através do esporte reforçamos e garantimos esse argumento.

Parabéns Voleibol Marista.



Professor Bruno com o atleta Kauan



Vôlei Masculino sub 17



Atleta Álvaro e professor Bruno

Paulo Menezes de Paiva
Fotógrafo

- Batizados ● Casamentos
- Aniversários ● Festa de 15 anos
- Eventos: Shows, Eventos Sociais, Datas comemorativas

(35) 98703.8018 / 99212.0802
(35) 3323.1268

Praça Governador Valadares, 29 - Centro - São Vicente de Minas - MG

HOTEL Rosa dos Ventos

Suítes com TV,
Café da Manhã e Garagem

Rua Visconde do Rio Branco, 689
São Vicente de Minas - MG

Informações e reservas: (35) 3323.1486

■ JOGOS ESTUDANTIS

Oliveira Fortes promove **Jogos Intermunicipais da Primavera**



Foi realizado entre os dias 13 e 19 de setembro, em Oliveira Fortes, os Jogos Intermunicipais da Primavera. O objetivo da competição é incentivar a prática da Educação Física e dos esportes entre os jovens do Ensino Fundamental e Médio, das redes públicas das cidades de Aracitaba, Mercês e Oliveira Fortes.

Foram meses de preparação para a acolhida dos atletas. Tudo começou com o convite feito ao município de Mercês para que integrasse esta edição dos Jogos. Convite feito e aceito iniciaram-se sucessivas reuniões com o intuito de definir os trâmites técnicos e esportivos. Paralelamente ocorria nas escolas os preparativos para o início dos jogos, dentre eles: escalção dos times, confecção de tabelas, regulamentos, decoração e pintura da quadra. Todos esses preparativos fizeram com que a grande abertura dos jogos, que aconteceu no dia 13 de setembro, se tornasse um grande sucesso.

A abertura contou com a presença de autoridades municipais, prefeitos das cidades participantes, secretários de educação e diretores escolares; apresentação das delegações esportivas e demais estudantes de Aracitaba, Mercês e Oliveira Fortes; bênção aos atletas; apresentação cultural (Grupo Catinguelê de Capoeira, de Santos Dumont); juramento e acendimento da Pira Olímpica. Além disso, teve ainda o grande desfile das candidatas a Rainha dos Jogos da Primavera, que contou com a participa-



ção de seis candidatas (três do módulo I e três do módulo II) e de uma mesa de jurados composta por representantes dos municípios envolvidos. A animação ficou por conta de um DJ e da participação da Corporação Musical Santana do Livramento.

Durante a semana, prevaleceu o companheirismo, o espírito e o ideal olímpico, fazendo com que as disputas esportivas, que oscilavam entre a Quadra Poliesportiva e o Campo de Futebol, transcorressem

de maneira sadia. Em todos os dias, foram disponibilizados aos atletas café da manhã, lanches e almoço, sendo esses momentos de integração entre equipes e municípios.

Os Jogos Intermunicipais da Primavera encerraram-se no dia 19 de setembro, e teve como grandes vitoriosos a equipe de Mercês, seguidos pelos esportistas de Oliveira Fortes e Aracitaba, sucessivamente.



■ CIDADANIA

Eleitores vão às urnas para eleger conselheiros tutelares

Os eleitores de todo o Brasil foram às urnas no dia 4 de outubro, para escolher os novos conselheiros tutelares de seus municípios. No município, 19 candidatos disputaram cinco vagas.

Pela primeira vez os brasileiros elegem conselheiros tutelares por meio de processo unificado, realizado simultaneamente em todo o território nacional. A eleição é majoritária (se elegem os mais votados) e o voto facultativo (não obrigatório).

Em Oliveira Fortes a eleição para conselheiros tutelares foi organizada

pelo Conselho Municipal dos Direitos da Criança e Adolescente (CMDCA) em parceria com o Ministério Público Estadual (MPE), por meio da Coordenadoria de Infância e Adolescência (CMDCA) e Tribunal Regional Eleitoral (TRE). A Prefeitura Municipal, em parceria, disponibilizou servidores da Saúde, do CRAS, da Educação e no setor de Obras, que atuaram voluntariamente.

Eleição e apuração aconteceram num processo transparente, amplamente divulgado. Cerca de 950 eleitores compareceram às urnas.

RELATÓRIO FINAL DE APURAÇÃO - ELEIÇÃO CONSELHO TUTELAR						
MUNICÍPIO DE OLIVEIRA FORTES						
LOCAL: Escola Infantil Chapeuzinho Vermelho				DATA: 04/10/2015		
Nº	NOME CANDIDATO	VOTOS				TOTAL
		SEÇÃO I	SEÇÃO II	SEÇÃO III	SEÇÃO IV	
1	Estefania Aparecida de Jesus Viana	69	80	78	56	283
2	Valéria Mendes Angelo - Cristina	48	57	49	49	203
3	Sorleny Amorim Costa de Oliveira	51	50	50	39	190
4	Lhetiscia Luzia Lacerda Ferreira	53	61	53	40	207
5	Andreia Rodrigues de Oliveira	13	19	15	16	63
6	Tamiris Natália de Oliveira	64	89	72	65	290
7	Ronaldo de Oliveira Batista	28	40	28	30	126
9	Luciana Rosalina Ferreira de Araújo	42	70	45	50	207
10	Simone Alvim de Paula	34	68	55	38	195
11	Amanda Carvalho Ruffo	21	28	29	20	98
12	Lucinéia Aparecida Ferreira	38	43	40	40	161
13	Reijania Maria da Costa	62	71	56	68	257
14	Josiane Mystica Moraes da Silva - Jose	47	50	54	38	189
15	Thaise Natalina Campos de Oliveira	56	81	77	62	276
16	Gislani Ferreira de Oliveira - Naná	26	28	25	17	96
17	Manoel Elpes de Souza	65	85	71	65	286
19	Maria Madalena Ferreira Ricardo	31	45	38	29	143
20	Daiane Dias Esteves	40	45	47	37	169
21	Marta Aparecida Ferreira de Oliveira	30	37	33	16	116
		818	1047	915	775	3555
brancos		1	1	1	1	4
nulos		7	4	5	1	17

OUTUBRO ROSA

A Acispes abraça essa campanha e leva, até sua cidade, uma oportunidade imperdível de acesso ao exame mais indicado na prevenção ao câncer de mama: a mamografia

Se você é mulher, com idade entre 40 e 69 anos, fique atenta à presença da equipe da Acispes em seu município:

27 de outubro (terça-feira)
09h às 12h: OLIVEIRA FORTES

FIQUE ATENTA!
 A mamografia é o método consagrado de prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. O exame detecta lesões milimétricas que a palpação não identifica.





PREFEITURA MUNICIPAL DE ARACITABA

LEI MUNICIPAL

LEI MUNICIPAL Nº 804/2015

Institui o Dia do Evangélico e contém outras providências.

A Câmara Municipal de Aracitaba aprovou e eu, Prefeito Municipal, sanciono e promulgo a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído o dia "Dia do Evangélico" a ser comemorado no terceiro sábado do mês de setembro no Município de Aracitaba.

Art. 2º A administração pública municipal, com livre acesso de toda a comunidade, poderá auxiliar na realização de eventos públicos planejados pela comunidade evangélica no dia referido no artigo anterior.

Parágrafo Único. O auxílio referido no caput do presente artigo de forma alguma poderá ser de cunho subvencional ou financeiro, gerador de despesas ao erário, permitindo-se, entretanto, a promoção ou realização de eventos culturais paralelos, desde que utilizadas verbas previstas em orçamento e que não se revertam ou criem recursos a serem destinados à qualquer instituição privada ou não, religiosa ou não, ou a seus representantes.

Art. 3º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Aracitaba, 10 de setembro de 2015.

ANTÔNIO CARLOS NEVES DE MELO

Prefeito de Aracitaba

PORTARIAS ASSINADAS PELO EXMO. SR. PREFEITO MUNICIPAL

PORTARIA Nº 31/2015 - Faz designação e contém outras Providências. CONSIDERANDO o advento da Lei Municipal 758/2012, que concede direitos sociais aos conselheiros tutelares, em especial o direito a férias remuneradas. CONSIDERANDO a necessidade de manter o quadro de conselheiros completo. CONSIDERANDO a desistência da primeira suplente. O Prefeito Municipal de Aracitaba, no uso de suas atribuições legais RESOLVE: Art. 1º Fica designada como conselheira tutelar Vânia de Oliveira Passos Fernandes, para substituição dos titulares, conforme escala de férias constantes no anexo I desta Portaria. Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação. Aracitaba, 31 de agosto de 2015.

ANEXO I

MÊS	CONSELHEIRO EM FÉRIAS
SETEMBRO/2015	KATIA APARECIDA DE SOUZA
OUTUBRO/2015	SUELEN CRISTINA DO NASCIMENTO
NOVEMBRO/2015	NATALIA LEONIDIO DO CARMO
DEZEMBRO/2015	VILMA SODRÉ DE ARAUJO MARIA APARECIDA DA SILVA

PORTARIA Nº 32/2015 - Concede Férias Regulamentares aos servidores. O Prefeito Municipal de Aracitaba, no uso de suas atribuições legais e, em conformidade com o art. 70, inc. II, alínea a da Lei Orgânica Municipal e, em especial com o art. 76 do Estatuto dos Funcionários Municipais, RESOLVE: Art. 1º Ficam concedidas e/ou ratificadas férias regulamentares aos servidores elencados no Anexo Único da presente Portaria, com os respectivos períodos de aquisição e gozo. Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na presente data. Aracitaba, 31 de agosto de 2015.

ANEXO ÚNICO

SERVIDOR	PERÍODO AQUISITIVO	PERÍODO DE GOZO
ELMO EMERSON SALES DA SILVA	01/09/2014 A 01/09/2015	14/09/2015 A 13/10/2015
JAIR VAZ DE CAMPOS	03/04/2014 A 03/04/2015	31/08/2014 A 29/09/2015
JOSE MAURILIO DA COSTA	01/01/2014 A 01/01/2015	01/09/2015 A 30/09/2015
JOSE RODRIGUES	01/02/2014 A 01/02/2015	08/09/2015 A 07/10/2015
KATIA APARECIDA DE SOUZA	29/10/2014 A 29/10/2015	01/09/2015 A 30/09/2015
LEONARDO AMARAL DORNELAS	02/01/2014 A 02/01/2015	01/09/2015 A 30/09/2015
MARCIO VINICIO DE SOUZA	15/02/2014 A 15/02/2015	01/09/2015 A 30/09/2015
MARIA APARECIDA P. RODRIGUES	04/05/2014 A 04/05/2015	08/09/2015 A 07/10/2015
MAURO DE OLIVEIRA SALES	05/03/2014 A 05/03/2015	08/09/2015 A 07/10/2015
MICHELY FERREIRA NOVAIS	01/09/2014 A 01/09/2015	14/09/2015 A 13/10/2015
SEBASTIÃO VORNEI DA SILVA	21/01/2014 A 21/01/2015	01/09/2015 A 30/09/2015
SILVANO APARECIDO DE MELO	02/01/2014 A 02/01/2015	21/09/2015 A 20/10/2015
VICENTE DE PAULA VITORINO	01/02/2014 A 01/02/2015	01/09/2015 A 30/09/2015

PORTARIA Nº 33/2015 - Concede Licença Prêmio aos servidores. O Prefeito Municipal de Aracitaba, no uso de suas atribuições legais e, em conformidade com o art. 70, inc. II, alínea a da Lei Orgânica Municipal e, em especial com o art. 195, §2º do Estatuto dos Funcionários Municipais, RESOLVE: Art. 1º Fica concedida e/ou ratificada licença prêmio por assiduidade aos servidores indicados no Anexo Único, com as datas de aquisição e gozo correspondentes. Art. 2º Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação. Aracitaba, 31 de agosto de 2015.

ANEXO ÚNICO

SERVIDOR	PERÍODO AQUISITIVO	PERÍODO DE GOZO
IVANILDO FERREIRA DE SOUZA	01/01/2006 A 01/01/2011	01/09/2015 A 30/09/2015
MARIA APARECIDA GUILLARUCCI	01/05/2008 A 01/05/2013	25/08/2015 A 23/09/2015
MARIA DA CONCEIÇÃO SILVA PAULINO	01/02/2000 A 01/02/2005	02/09/2015 A 01/10/2015
MARIA LÚCIA DA SILVA DORNELAS	02/03/2004 A 02/03/2009	25/08/2015 A 23/09/2015
ROBSON TOLEDO GUILLARUCCI	15/06/2009 A 15/06/2014	01/09/2015 A 30/09/2015

ANTÔNIO CARLOS NEVES DE MELO

Prefeito de Aracitaba

PAIVA

Diferente e feita pela nossa gente!

Fotos: LEO MONTES



Assim foi o Encontro de Violeiros de Paiva. Realizado nos dias 18, 19 e 20 de setembro, o evento foi uma grande reunião entre amigos. Após ter acontecido na cidade de Paiva, pela 1ª vez em fevereiro do ano passado, o Encontro de Violeiros se consagrou em toda a região como um evento itinerante de valorização à música sertaneja caipira, com destaque para os acordes da viola, instrumento de 10 cordas símbolo do evento. Com isso, na oportunidade e, como o próprio idealizador do evento, Vandeir Antunes, se referiu, foi uma festa "De volta onde tudo começou", ficando Paiva marcada por dar vida a uma festa tão importante para muitos "artistas", dando palco a quem não tinha palco. Em apenas um ano e meio o evento deixou de ser local e passou a regional, transformando-se num movimento cultural.

Diante de todas as dificuldades financeiras que as cidades vem enfrentando, o 2º Encontro em Paiva foi um exemplo de criatividade, heroísmo e amor ao município mostrado pelo seu idealizador Vandeir. Mais uma vez foi organizado sem oferecer nenhum ônus para o município e, o mais interessante, com entrada franca. O evento envolveu a comunidade e vários funcionários públicos que, ao lado da Prefeitura Municipal, colaboraram de forma voluntária para esse fim de semana marcante.

A festa que teve início na noite de sexta-feira (18), com a Santa Missa Sertaneja animada pela dupla Luis Karlos & Silveriano e a Banda Violeiros de Maria, contou com noites de grandes emoções, além da extensa tarde de domingo marcada por muitos talentos e muito brilho nos olhos de quem acompanhava tudo o que se passava no palco. Como destaque da festa, se apresentou "O Menino da Viola - Breno Raniere", violeiro de nove anos de idade que recentemente esteve no palco da TV Aparecida ao lado do Pe. Alessandro Campos, além

da sanfoneira mirim da cidade de Dolores de Campos, Letícia Coimbra, e o tão conhecido Vinícius Freitas, o sanfoneiro mirim de Barroso. Também presenciamos muitos adultos, entre violeiros, violonistas, sanfoneiros e cantadores, inclusive participantes da cidade anfitriã que tem conquistado projeção na região.

"Nessa minha longa experiência na música, eu já tive muitas emoções, mas nunca havia presenciado e sentido alegria tal qual presenciei neste encontro que realmente é mágico e inexplicável, somen-

te estando nele para saber o que estou dizendo", comentou Wagner, militar e advogado da cidade de Belo Horizonte, que pela 1ª vez subiu ao palco do evento e emocionou a todos com sua gaita e afinação surpreendentes.

No mês de novembro, dias 6, 7 e 8, será realizada a 10ª edição do Encontro, na cidade de Barbacena, "Campo do Grêmio", na Colônia Rodrigo Silva. Será a última edição da temporada deste ano e, segundo Vandeir, "esta é uma edição que promete grandes emoções, até porque desde as primeiras

edições da festa, boa parte do público já cobrava da produção que ele chegasse à cidade, sendo agora o grande momento de reunir os amigos," finalizou.

Para Barbacena, o radialista, produtor cultural e líder do movimento conseguiu um patrocínio, que somado aos parceiros da moda de viola e envolvimento dos participantes tornará possível essa realização. O Encontro de Violeiros em Barbacena terá o patrocínio da Cemig e do Governo de Minas.

Texto: Mateus Humberto

Todo mundo lê.

HÁ SETE ANOS O JORNAL DE MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

www.jornalnovamidia.com.br

redacao@jornalnovamidia.com.br
publicidade@jornalnovamidia.com.br

www.facebook.com/jornalnovamidia123

(32) 99983-1612 / 98411-8966
(32) 99982-5288 / 98888-4633 / 3331-4633

JORNAL
novamídia



Barbacenenses conhecem de perto a **Saint-Gobain**



Para Vicente Alves, estudan-





Associação Regional VIOLEIROS

CEMIG
A Melhor Energia do Brasil.

MINAS GERAIS
GOVERNO DO ESTADO

Apresentam:

1º ENCONTRO DE VIOLEIROS

violonistas, sanfoneiros e cantadores

BARBACENA - MG

DIAS 06, 07 E 08 DE NOVEMBRO DE 2015

LOCAL: CAMPO DO GRÊMIO RECREATIVO - COLÔNIA RODRIGO SILVA

E DIFUSÃO DA MAIOR FESTA CAIPIRA (INTERANTE DO INTERIOR DE MINAS GERAIS)

PROGRAMAÇÃO:

SEXTA - 06 DE NOVEMBRO	DOMINGO - 08 DE NOVEMBRO
20:00 - BISSA SEXTANEIA - Violão de Maria	9:00 - Concentração da Cavalgada no início da MG 338 (em frente ao posto Rodoviário)
21:00 - Luis Karles & Silveriano	11:00 - saída da Cavalgada
21:50 - Bruno Wito & Diego	11:50 - Grupo Acordes e Violão & Arto
22:10 - Guilherme Borges & Tadeu	12:10 - Natália Leonildo
22:30 - Melodia do Som	12:30 - Pedrin & Jackeline
22:50 - Tenet, Franço, Geovane e Jullie	12:50 - Flávia e Eduardo
23:10 - Vander A. Anderson e Banda	13:10 - Wagner - O moço da galinha
23:50 - Show Edison Souza	13:40 - Zé da laça & Geladita
	14:00 - Família Nunes
	14:20 - Henrique Viçosa & Débora
	14:40 - Bruno Raniere - O MENINO DA VIOLA
	15:00 - Grupo Recordação
	15:30 - Letícia Coimbra
	15:50 - David & Martin e banda
	16:20 - Vinícius Freitas
	16:50 - Marcelle, Vadico e Dalmo
	17:20 - Anderson Condé e Família
	17:50 - Felipe Araújo Viçosa
	18:00 - Encerramento

SÁBADO - 07 DE NOVEMBRO

20:00 - Nino Nacional ao som da viola caipira

20:10 - João Chastile e Jairo Marques Viçosa

20:30 - Bruno Raniere Viçosa

21:00 - Renato Pereira Viçosa

21:30 - Alexandre Faiz & Gerrybo

22:00 - Trio Caipira Universitário

22:30 - Forti Forte & Pedro Galil

23:00 - Alencar Viçosa

23:40 - Vuca Vuca Ferrê Neto

00:40 - Léo Montes & Miguel

<http://www.facebook.com/encontrodevioleirosmg>

ENTRADA FRANCA
CLASSIFICAÇÃO: 15 ANOS
PÚBLICO: 15 ANOS E MAIS, SEM PRECISO PAGAR INGRESSO

• Aluguel de barracas: Milton Romão - 8851-2902

• Cavalgada no domingo - informações com Silvano - 8443-0350

PATROCÍNIO:

APOIO:

PARTECIPE DA MESA DE VIOLA:

Alfredo Vasconcelos - Alto Rio Doce - Antônio Carlos - Barbacena - Barra - Belo Horizonte - Biaz - Fortes - Chácara - Destrodo de Melo - Dores de Campos - Ibertoga - Juli de Fera - Lima Duarte - Mercês - Paiva - Rio Pomba - Santa Bárbara do Tuguia - Santana de Gramma - Tabuleiro - Uba



Carro 0 km ou usado? Nosso Stilo é confiança.

Credibilidade e tradição
em todas as marcas.

Stilo
MULTIMARCAS

AUTO SOCORRO 24h

(32) 99112.4392
(32) 99955.4434

Tel. 32 3333-6888

Rua Belizário Pena, 142. Centro. Barbacena.

Medicina ALTERNATIVA

José Marcos Ribeiro de Oliveira*



Alimentação para a mente

Conforme já tenho dito em outras ocasiões o sistema límbico (responsável pelas emoções da mente, etc.), talvez seja o mais importante do nosso organismo. Uma vez que é ele quem comanda todos os outros sistemas. Frente a um grande número de indagações sobre o porquê do seu bom ou mau funcionamento, achei por bem fazer algumas considerações sobre uma boa alimentação para o cérebro.

Mesmo porque **“o que coloco no meu prato tem muito a ver com as minhas Crenças, como cuidar do meu Ser e da Terra”** (Conceição Trucom). A mente anda cansada, com preguiça de pensar, planejar e aprender? E pior, você vive tendo brancos? Para onde estou indo mesmo? Sei que tenho que comprar algo... caramba, esqueci a panela no fogo! Qual é mesmo o nome daquele ator?

Bem, isso é sinal de que você está se esquecendo de colocar alguns alimentos no seu prato. Afinal, um cérebro saudável e vivo depende de uma alimentação consciente e revitalizante. Que o consumo de **sementes** ricas em sais minerais faz bem a manutenção das células cerebrais todo mundo já sabe. Mas os neurobiológicos não pararam de realizar estudos, e a lista de alimentos que fortalecem as funções cerebrais fica cada vez mais focada no mundo dos vegetais frescos e dos grãos integrais.

Nas frutas, por exemplo, mais precisamente no **morango, pêssego, uva, kiwi, tomate, maçã** e também na **cebola** e no **espinafre**, encontra-se a **Fisetina**, que segundo o Instituto Salk de Estudos Biológicos da Califórnia (EUA), é fundamental para manter a memória “jovem, pois sua função é estimular a formação de novas conexões entre os neurônios e fortalecê-las.

LEMBRE-SE DE ESCOLHER ESSES ALIMENTOS PARA SEU CÉREBRO

✓ **Sementes cruas e sem sal:** linhaça, gergelim, girassol, abóbora, castanha-do-pará, castanha-de-caju, noz-peçã e macadâmia. Lembre-se também das sementes da melancia, do pepino e do melão.

✓ **Óleos:** azeite extra-virgem ou óleos prensados a frio: linhaça, girassol, gergelim e soja. Lembre-se (os não vegetarianos) do famoso óleo de fígado de bacalhau.

✓ **Leguminosas:** soja, ervilha, lentilha, grão de bico, feijão-branco, azuki.

✓ **Frutas:** limão e as demais cítricas: uva, maçã, kiwi, pêssego, morango e demais frutas vermelhas (amora, cereja), abacate, tomate e azeitona.

✓ **Cereais integrais:** arroz, aveia e centeio, como também o germe de trigo.

✓ **Verduras:** todas as folhas de cor verde-escuro, como todas as couves (manteiga, couve-flor), a **bertalha**, o brócolis, o espinafre e a rama da beterraba e da cenoura, e outras raízes comestíveis.

✓ **Legumes e Raízes:** principalmente os de cores vivas como a cenoura, a beterraba, a abóbora, a cebola e a cebolinha. Se você não é vegetariano, lembre-se de que os peixes (com moderação) devem ser lembrados quando o propósito é cuidar do cérebro, da capacidade de se concentrar e da memória. Os mais interessantes são os de água fria, que são ricos em ômega-3, como o salmão, a sardinha, a anchova, o atum, o arenque e a cavala. E também acho que o uso excessivo de tecnologias como **COMPUTADOR** e **CELULAR** estão **fazendo muita gente usar bem menos o cérebro** do que o necessário para desenvolver memória, inteligência e funções cognitivas. Assim sendo, escrevo essas orientações com muita satisfação. Uma boa saúde a todo.

* Terapeuta Holístico (CRT 45948) Fitoterapeuta e Iridólogo, pós-Graduado pela UnB (32) 9974-2622 - j.irisfito@gmail.com - fotosj.marcos@ig.com.br

■ GASTRONOMIA

Adoce suas refeições com frutas

Comer, ao menos, três frutas diferentes por dia é o mínimo de uma dieta saudável. Mas, para muita gente, isso é complicado e as mordiscadas ficam restritas a uma banda de mamão no café e uma maçã no lanche. Uma pena, que deixa seu organismo mais frágil e vulnerável a uma série de problemas. Isso porque as frutas são ótimas fontes de sais minerais e vitaminas, nutrientes essenciais para fortalecer a imunidade e deixar a pele e os cabelos bonitos.

Por isso, a dica da nutricionista Roberta Stella é passar a incluir as frutas em meio as refeições. “A mescla dos sabores doce (da fruta) e salgado (dos pratos) desperta sensações inusitadas no paladar”, afirma. “E os benefícios não terminam numa refeição mais gostosa. Há misturas que melhoram a digestão e outras que aumentam a saciedade”, afirma a nutricionista. A seguir, uma série de dicas para você incrementar os seus pratos com frutas.

✓ **Abacaxi com carne:** o abacaxi apresenta uma substância chamada bromelina,



DIVULGAÇÃO

amaciante natural das carnes. Assim, essa combinação dá uma sensação de conforto, melhorando a digestão dos alimentos.

✓ **Feijoada com laranja:** incluir a fruta na refeição é mais do que saboroso. A laranja estimula a liberação de suco gástrico no estômago, o que facilita a digestão dos alimentos e diminui a sensação de peso que se abate sobre você após a feijoada.

✓ **Farofa com ameixa:** mais uma vez, a sabedoria popular trabalha a favor da sua saúde. A ameixa é um ótimo laxante enquanto a farinha tende a prender o intestino. Combinando as duas, mesmo quem sofre com prisão de ventre pode experimentar uma farofinha.

✓ **Salmão com molho de ma-**

racujá: os peixes de água fria, como o salmão, protegem seu coração contra as doenças cardiovasculares enquanto a vitamina C presente no maracujá tem efeito antioxidante, ou seja, trabalha contra o envelhecimento das células. Combinar os dois é uma receita deliciosa de longevidade.

✓ **Maionese com maçã:** a fruta faz bem mais do que dar um toque especial na sua maionese (que, rica em gorduras, é uma ameaça para o coração). A maçã é rica em flavonóides, substâncias que diminuem a capacidade de oxidação do colesterol e, portanto, dificulta que ele se fixe na parede das artérias, causando o entupimento (ateromas).

✓ **Banana à milanesa:** ela dá muito mais sabor a qualquer pra-

to. Rica em potássio, a banana é uma ótima pedida para atletas que sentem câibras e também deve compor o prato de quem precisa de muita comida para se sentir saciado (isso porque, como ela é rica em fibras solúveis, a digestão demora mais e você tarda a sentir fome novamente). O problema aqui está na milanesa, que acrescenta muitas gorduras e calorias ao seu prato. A dica: mantenha a banana in natura ou, se preferir, dê uma grelhada na fruta.

✓ **Molhos agrídoces:** Os molhos agrídoces orientais, principalmente da cozinha chinesa, devem ser consumidos com cuidado. “Eles contêm muita gordura e muito sódio, o que pode prejudicar a dieta de pessoas com hipertensão, por exemplo”, afirma Roberta Stella. A melhor opção, segundo ela, é adoçar sua refeição com a fruta in natura.

✓ **Frutas em calda:** Elas acompanham muitos pratos, incluindo o tender assado, comum em muitas festas. O sabor fica delicioso e as frutas em calda preservam boa parte dos nutrientes contidos na versão in natura. O problema está no excesso de calorias que o açúcar usado no cozimento acrescenta. Sendo assim, dispense as compotas no dia-a-dia.

■ ESTUDOS

Dormir mal é fator de risco para o diabetes

Ter noites de sono mal dormidas pode aumentar as chances para desenvolver o Diabetes, sugere um estudo Universidade de Chicago (EUA), publicado no Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. De acordo com o estudo, os resultados indicam que para manter-se longe da doença não basta apenas ter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios físicos regularmente, pois dormir o suficiente também é necessário para cuidar da saúde.

O estudo avaliou cinco homens e seis mulheres, com idade na faixa dos 40 anos. Os participantes estavam um pouco acima do peso, não se exercitavam muito e dormiam, em média, oito horas por dia.

Durante dois ciclos de 14 dias, os voluntários permaneceram em um laboratório onde tiveram sua alimentação, sono e atividade cuidadosamente monitorados. Eles não foram impedidos de comer nenhum alimen-



DIVULGAÇÃO

to, inclusive junk food, e nem foram obrigados a se exercitar. Na primeira fase do estudo, os voluntários poderiam dormir 8 horas e meia por dia. Enquanto, na segunda etapa dormiram apenas 5 horas e meia por dia.

Os resultados apontaram que os voluntários ganharam quatro quilos independente-

mente da quantidade de horas dormidas. O diferencial foi a capacidade de controlar o nível de açúcar no sangue. Quando dormiam menos, as taxas de açúcar no sangue eram maiores e o nível do hormônio insulina era menor, fatores que colaboram para o risco do diabetes.

Fonte: www.minhavidia.com.br

ICF FRANCO INDÚSTRIA DE CALÇADOS
Feito pra durar!

Botas, botinas, tênis, sapatênis e sandálias. Masculino e feminino. Adulto e infantil.

Conforto e durabilidade, no campo ou na cidade.

VENDAS NO ATACADO E VAREJO
Rua Sagrado Coração de Jesus, 32 - Centro - Prados - MG - Tel.: (32) 3353-6373 - calçadosfranco@ibest.com.br

novamídia

HÁ SETE ANOS, O JORNAL DE
MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

LIGUE E ANUNCIE:
(32) 98411-8966 / 99983-1612 / 98888-4633 / 3331-4633
publicidade@jornalnovamidia.com.br

104.9 FM
RÁDIO ALTO RIO GRANDE
Ligadinha em você!

(32) 3335-1273 - www.altoriogrande.com.br
Piedade do Rio Grande - Minas

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Conheça cinco atitudes que ajudam na digestão

Alguns hábitos simples durante as refeições, e logo depois delas, são indispensáveis para que o corpo faça uma boa digestão. Confira como cinco atitudes que, incorporadas a sua rotina, podem facilitar a absorção dos nutrientes dos alimentos pelo organismo e prevenir incômodos, mal-estar e aquela sensação de estômago muito cheio.

1 - Mastigue bem

Coma devagar, mastigue bastante os alimentos e tire o máximo de prazer da sua refeição. Por causa da correria da vida moderna, muitas vezes engolimos a comida sem mastigar, dificultando a digestão e absorção dos nutrientes dos alimentos. A nutricionista Roberta Stella destaca que o resultado dessa agitação são gases em excesso e abdômen inchado. Fora que seu corpo acabará gastando mais energia para fazer a digestão e você fatalmente ficará com mais sono e cansaço após as refeições.

2 - Coma em paz

A hora da refeição deve ser a mais tranquila possível. Evite discussões, brigas e levar o trabalho para a mesa. “Preocupações podem tornar qualquer prato indigesto, até o mais saudável, pois o estado emocional afeta as secreções gástricas indispensáveis à boa digestão”, afirmam a médica Leninha Valério do Nascimento e a jornalista Áurea Pessoa no livro “Beleza - Desafios da Ciência e da Tecnologia”. Elas destacam, ainda, que não são apenas os aborrecimentos que atrapalham a digestão. Uma forte emoção boa tem o mesmo efeito.



DIVULGAÇÃO

3 - Não beba durante as refeições

Os líquidos deixam o estômago em dez minutos, levando com eles os sucos digestivos. A situação piora se a bebida for quente, pois o calor irá enfraquecer os tecidos do estômago. Outra desvantagem é que a saliva possui enzimas que atuam na quebra molecular dos alimentos, e os líquidos atrapalham esse processo. Ao se misturarem à saliva eles a deixam “frágil”. Isso significa que o estômago terá mais trabalho e o organismo gastará mais energia para digerir os alimentos.

4 - Tome chá depois da refeição

Acabou de comer? Um chá é uma ótima pedida para finalizar. Roberta diz que ele ajuda a livrar da sensação

de inchaço logo depois da refeição. “Quente, a bebida ajuda a dissolver as gorduras e diminui a formação de gases intestinais”, afirma.

5 - Evite esforço físico e relaxamento

Ao sair da mesa, descanse um pouquinho, mas não durma. Logo após as refeições é bom evitar atividades físicas intensas e, no outro extremo, dormir. “O sono depois de comer faz com que o metabolismo do corpo diminua. Os exercícios físicos também são ruins porque reduzem a quantidade de sangue disponível para digerir os alimentos. Das duas formas, a comida fica mais tempo retida no organismo, que produz toxinas geradoras do mal-estar”, ensina a nutricionista.

Fonte: www.minhavidacom.br

BOM APETITE



Suflê de milho verde com queijo parmesão

INGREDIENTES: 1 lata de milho verde escorrido; 4 ovos (claras e gemas separadas); 1 colher (sopa) de manteiga; sal a gosto; 50g de queijo parmesão ralado; 2 xícaras (chá) de leite; 1 colher (sopa) de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de fermento em pó; margarina para untar.



MODO DE PREPARO: No liquidificador, bata o milho, as gemas, a manteiga, sal, o parmesão, o leite e a farinha até homogeneizar. Transfira para uma tigela, acrescente as claras batidas em neve, o fermento e misture delicadamente. Coloque em um refratário de 20cm de diâmetro untado e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até assar e dourar levemente. Retire do forno e sirva em seguida.

Macarrão com creme de leite

INGREDIENTES: 500g de macarrão espaguete cozido em água fervente e escorrido (ou outro de sua preferência); 2 colheres (sopa) de manteiga; 2 cebolas médias picadas; 200g de presunto picado; 2 a 3 colheres (sopa) de farinha de trigo; 3 xícaras (chá) de água; 1 tablete de caldo de carne; 1 lata de purê de tomate; sal e pimenta-do-reino a gosto; 1 lata de creme de leite; 200g de mussarela.



MODO DE PREPARO: Coloque numa panela a manteiga e refogue a cebola. Junte o presunto picado e a farinha de trigo, mexa bem. Acrescente a água, o caldo de carne, o purê de tomate, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa muito bem e acrescente o creme de leite. O molho fica bem grosso. Arrume o macarrão em uma forma refratária e coloque o molho por cima. Coloque a mussarela sobre o macarrão. Leve ao forno somente para derreter a mussarela.

Espaguete com camarão ao alho e ervas

INGREDIENTES: ½ kg de camarão de sua preferência; 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino; 1 colher (sopa) de ervas finas; 1/2 pacote de macarrão tipo Espaguete 8 (250g); 5 colheres (sopa) de azeite extra virgem; 5 dentes de alho picado; 1 colher (café) de sal; 3 colheres (sopa) de salsa picada.



MODO DE PREPARO: Em uma vasilha, tempere os camarões com o sal, pimenta e as ervas finas e reserve. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e envolva em fios de azeite e reserve. Enquan-

to isso, em uma panela média, doure o alho em fogo médio e, a seguir, junte o camarão previamente temperado. Cozinhe levemente, sem deixar que os camarões endureçam e, por último, o sal. Adicione a massa, envolva ao refogado e sirva em seguida em porções individuais. Para decorar, utilize salsa.

Bife à milanesa ao forno

INGREDIENTES: 6 bifes de filé mignon; 1 dente de alho amassado; sal e pimenta-do-reino a gosto; 1 ovo ligeiramente batido; 1 xícara (chá) de farinha de rosca.



MODO DE PREPARO: Preequeça o forno em temperatura alta (200°C). Bata bem os bifes. Tempere com o alho, o sal e a pimenta do reino à gosto. Passe os bifes no ovo e depois na farinha de rosca. Coloque numa assadeira bem untada. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos, mais ou menos. Depois de 15 minutos no forno, vire os bifes e deixe assim até o final do cozimento.

DICA: Se você quiser, nos minutos finais do cozimento, coloque uma fatia de queijo prato sobre cada bife, enfeite com duas rodela de tomate e polvilhe com orégano. Deixe no forno até derreter o queijo e sirva sobre folhas de alface.

Torta Cremosa de Chocolate

INGREDIENTES: 9 ovos; 300g de manteiga; 1 colher (sopa) para untar; 300g de açúcar; 300g de chocolate em pó.



MODO DE PREPARO: Bata a manteiga com o açúcar com o gancho da batedeira até ficar fofa e aerada e atingir o ponto de pomada. Acrescente os ovos e o chocolate e continue batendo até esbranquiçar. Coloque ¼ da massa para assar numa fôrma untada com manteiga, a 180°C, por aproximadamente 20 minutos. Depois que esfriar, adicione o restante da massa e leve à geladeira até firmar.

Mousse Light de Manga

INGREDIENTES: 1 manga picada; suco de 1 limão; 1 sachê de gelatina sem sabor; 1/2 xícara (chá) de adoçante; 1 xícara (chá) de leite desnatado; 1 iogurte desnatado.



MODO DE PREPARO: Hidrate a gelatina com cinco colheres de sopa de água. Leve a gelatina hidratada ao micro-ondas por 15 segundos. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve à geladeira por 3 horas.

Restaurante PAIOL de MINAS



SELF-SERVICE COMIDA CASEIRA
CHURRASCO AOS DOMINGOS
LANCHES RÁPIDOS - SUCOS - SALGADOS
PRODUTOS DIRETO DA FAZENDA
Queijos, doces e cachaças

(35) 99939-9750

Rod. MG 383, Km 05 - São Vicente de Minas / Madre de Deus

AMBIENTE AGRADÁVEL COM VISTA PANORÂMICA



MG
383
KM 05

REFLEXÃO

As empresas públicas, a farinha e você

Era mês de dezembro e intenso calor arrebatava os ânimos dentro e fora da sala. As férias estavam na primeira semana, mas naquele dia fatídico tivemos que comparecer cedo à Faculdade para importante palestra do ilustre Delfim Neto, àquela época Ministro do Planejamento do presidente João Figueiredo. Afinal, não era sempre que se tinha a oportunidade de ver e ouvir ao vivo a maior autoridade brasileira em assuntos macroeconômicos e financeiros. Ademais, ouvi-lo era desejo de todos que orbitavam no mundo das ciências gerenciais e, principalmente, nós do sexto período, que tínhamos um trabalho marcado para depois das férias, cujo tema seria assuntos tratados no encontro com o ilustre ministro. Há trinta e muitos anos atrás nossa moeda era o extinto “Cruzeiro”, o qual viria a ser substituído pelo “Real” em meados de mil novecentos e noventa e quatro, no governo do ex-presidente Itamar Franco.

Naquelas quatro horas ouviríamos o ministro falar sobre Inflação, Comércio Nacional e Internacional e Câmbio. Considerando-se que a economia brasileira é ciclotímica; mais ou menos como uma gangorra, me lembro das palavras do conferencista tão adaptadas à crise de hoje que se tem a impressão de estar num perfeito túnel do tempo. Naquela época também a inflação era altíssima, o Cruzeiro se desvalorizava a cada dia e o desemprego invadia os lares brasileiros.

A palavra gangorra propositalmente usei para ilustrar algo que nunca muda, enquanto sobe e desce e nunca sai do lugar. Um exemplo que costume usar quando me refiro ao Brasil, um país que se autoqualifica “do futuro”, mas que nunca avança e, quando o faz, é sempre para baixo ou para trás. Veja o leitor que a prova da afirmativa esta aí nos olhos de quem quiser ver. O Brasil gangorreu para cima dez anos, para baixo três e continuará assim por mais quanto tempo? Quem se atreve a dizer? Enquanto isso nossa vida passa e pagamos os prejuízos com o couro ou com o bolso. Assim também aconteceu nos anos setenta e oitenta.

Mas voltando ao dia da palestra, a primeira frase que o ministro pronunciou foi:

- Nesta guerra, quem menos importa para o governo e para os especuladores é você.

Aí todos arregalaram os olhos e ele continuou:

- Isto mesmo que eu disse. Nas condições em que vivemos hoje, todos estamos empobrecendo, porque nossa moeda está ficando mais fraca e, cada um está puxando a farinha para o seu saco. Quero dizer Governo e empresas. Sabem de quem é a farinha? Minha, sua, nossa! O povo é quem entrega a farinha, porque governo não tem dinheiro. Quem financia o governo é o povo através dos impostos. Não há outra saída, ou se paga ou se paga e ponto final, senão o país para. Precisamos primeiro acabar com a inflação para resolvermos o problema do Brasil. Ela desregula o câmbio, corrói o seu dinheiro e acaba com nossos empregos.

Então perguntamos:

- Mas, se o senhor é ministro do planejamento o que está esperando para acabar com ela?

- Estamos esperando o governo brasileiro pagar as suas contas, gastar menos e melhor. Estamos trabalhando para isso.

Daí, a palestra continuou e o resto não vem ao caso. Vamos nos ater apenas à resposta “... pagar as suas contas e gastar menos e melhor...”. Na verdade essa resposta é uma evasiva. Resposta de quem não tinha resposta ou não queria responder. Entretanto, várias décadas se passaram, o Brasil continua gangorreando, as despesas públicas só aumentaram principalmente nos últimos treze anos, e o governo sempre gastando mal.

O que significa gastar mal? Quando alguém gasta mais do que ganha, gasta mal. E quando gasta com corrupção, projetos supervalorizados e planejamento ruim, gasta mal duas vezes.

Quando Lula ganhou a eleição em 2002 – eu votei nele – foi eleito porque falou o que queríamos ouvir do ministro Delfim naquele dia. Prometeu acabar com a corrupção e transformar o Brasil num bom gastador, ou seja, haveria gastos menores que o orçamento. Isso também tinha um significado oculto: Só se poderia gastar mais se houvesse mais investimento para haver mais arrecadação e aumento do orçamento. De outra maneira Lula quis dizer que trabalharia para equilibrar as contas públicas.

Observe o leitor que um país é como sua casa. Se seu salário for menor que seus gastos, seus filhos ficarão felizes da vida, mas você

ficará inadimplente e seu nome irá para o SPC. O governo brasileiro fez a felicidade do povo, mas entrou no SPC internacional, quando não acabou com a corrupção a qual tem alto preço para os cofres públicos, criou programas sociais caríssimos e investiu no empreguismo. Numa ponta da corda o custo operacional do Estado Brasileiro ficou muitas vezes maior e na outra, onde fica o caixa, as receitas ficaram dezenas de vezes menores.

Mas por que a receita ficou menor? Basicamente, porque o governo amedrontou os investidores com suas campanhas ideológicas comunistas criando um clima de incerteza. O horizonte ficou nublado e ninguém sabia o que era melhor: ir para a janela ver o bonde passar, investir fora do Brasil ou acreditar em Papai Noel comunista, que a cada dia afina mais seu discurso contra o capital e contra exatamente quem gera emprego e paga impostos pesados. Os programas sociais colocaram mais dinheiro na praça e o povo com mais dinheiro fica feliz como ficou e quis gastar mais. Assim aumentou-se a procura por bens de consumo, mas com a queda de investimentos houve também queda de oferta, houve desequilíbrio mercadológico, a inflação aumentou, o dinheiro perdeu valor, o povo deixou de gastar, a arrecadação caiu e ligou-se a bomba relógio. O navio verde e amarelo começou a afundar.

Se o leitor perguntasse hoje ao ex-ministro Delfim qual a solução, ele responderia com a mesma evasiva. Mas eu respondo que a solução não é simples, mas é possível. E qual seria ela?

1º - Obrigação legal de privatizar tudo que é público, para desalojar os corruptos. Assim a arrecadação de impostos aumentaria algumas dezenas de vezes, as despesas diminuiriam outras dezenas de vezes e o governo teria mais dinheiro para gastar bem.

2º - Redução de 80% dos juros e da carga tributária para quem produz.

3º - Redução paulatina do empreguismo público nas repartições oficiais. Novas contratações só admissíveis por justificativa aprovada pelos parlamentos.

4º - Garantia constitucional de proibição da veiculação de propaganda comunista da mesma forma que se criminalizou qualquer tipo de apologia ao Nazismo.



KLEBER
São Vicente de Minas
gritossemecos.blogspot.com

5º - Abertura total e irrestrita dos mercados.

6º - Investimento de 20% do PIB em saúde e educação.

7º - Continuação e até ampliação dos programas sociais, mas em regime de temporalidade. Isso quer dizer que o benefício seria suspenso depois que o beneficiado fosse preparado pelo governo para exercer uma profissão formal e estivesse comprovadamente empregado. Aquele que não se preparasse dentro do prazo pré-estabelecido, perderia o benefício irrevogavelmente.

Com essas sete medidas básicas o Brasil entraria no eixo, porque a inflação permaneceria no patamar civilizado; bilhões de dólares entrariam no país, trazidos por investidores úteis; o câmbio se equilibraria; o custo Brasil baixaria; dezenas de milhares de empregos seriam criados; a arrecadação de impostos se multiplicaria; os serviços públicos ganhariam eficiência; a violência social perderia fôlego; a Previdência Social deixaria de fechar seu balanço no vermelho; a mentira deixaria de manchar a imagem do Brasil e a felicidade e o orgulho de ser brasileiro reinariam para sempre.

Para isso você não deve acreditar que ser dono de empresa pública é bom para o povo. Isso é golpe ideológico para se manter no poder à custa da inocência popular. O cidadão comum nunca foi dono de nada, nem aqui, nem na China. As empresas públicas pertencem ao governo que sempre fez delas o que bem quis. Os EUA não têm empresas públicas e é a maior potência econômico-tecnológica do globo. Ademais sabe manter seus bandidos pés de chinelo e coxilhas de gravata na cadeia. Acredite nisso, abra os olhos e será mais feliz!

Antônio Kleber dos Santos Cecílio

SÓ QUEM VENDE QUALIDADE CONQUISTA CONFIANÇA

CATALÃO
Pneus

Pneus - Alinhamento - Balanceamento
Peças - Suspensão

PIRELLI GOODYEAR FIRESTONE
BRIDGESTONE DRECOR

Rua Bahia, 287 - São Sebastião - Barbacena - MG **(32) 3332-1799**

MANTIQUEIRA
Corretora de Seguros

(32) 3333-3133 / 98848-1921

Rua Prof. Carlos Benjamin Gonçalves, 36 - Boa Morte - Barbacena - MG
mantiqueiracorretores@yahoo.com.br

AUTO ESCOLA LIDERANÇA

✓ A 1ª a possuir o aparelho simulador de trânsito do Brasil;
✓ A 1ª a ter instrutora Carteira E (carreta) do Brasil;
✓ Aulas no simulador de direção;
✓ A mais completa de Minas;
✓ Carteiras A, B, D e E;
✓ Instrutores credenciados;
✓ Vários cursos de trânsito
✓ Vários veículos

A melhor da região!

(32) 3333-0424 3362-2730

Rua General Osório, 26 A - São Geraldo - Barbacena - MG
Av. Bias Fortes, 694 - Sala 105 - Centro - Barbacena - MG

PAPELARIA

Bernadete

LIVRARIA

TELS. 3331-7705 3331-7024

BARBACENA - MG

Novare
inovando seu jeito de vestir

BQ SHOPPING - LOJA 11 - CENTRO
(32) 3331-0911 - BARBACENA - MG

Artecouro Dorense

Desde 1981 INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE SELAS, ARREIOS E ACESSÓRIOS

A loja mais completa da região

Rua Francisco Lopes, 234 - Centro - Dorcas de Campos - MG
Tel.: (32) 3353-1288 - www.artecourselas.com.br

DROGARIA SÃO GERALDO

Farmacêutico Responsável: **Reinaldo José Ribeiro (CRF 19425)**

VISA ENTREGA EM DOMICÍLIO

3332-7812

Rua Campolide, 126 A - Bairro do Campo - Barbacena - MG

CONECTA
Informática e Telecomunicações

Venda e manutenção em computadores e acessórios

Tel.: (32) 3333-4777

Rua Visconde de Carandaí, 174 - Loja 02 - Centro - Barbacena - MG
www.conectainformatica.com.br

GRÁFICA Pontual
graficapontualwrs@yahoo.com.br

Walmir ESTRANGEIRO

SERVIÇOS GRÁFICOS EM GERAL
IMPRESSOS COM QUALIDADE E PONTUALIDADE

(32) 3331-2362 / (32) 99973-4520 / 98863-0876

RUA GENERAL CÂMARA, 137 - CENTRO - BARBACENA - MG

Aniversário do Leco

Israel Teixeira Sobrinho, mais conhecido como “Leco”, reuniu familiares e amigos em sua fazenda, em Madre de Deus de Minas, para comemorar seus 71 anos de vida. com mesa farta e saborosa. O almoço para os convidados aconteceu no dia 26 de setembro. Foram momentos de intensa alegria com muita música. A equipe do Jornal Novamídia agradece a honra em estar participando desse maravilhoso encontro e deseja ao amigo Leco muitas felicidades, paz e saúde. Na foto ao lado, Maria Luiza (esposa do aniversariante), Regina Lúcia, o aniversariante Leco, Viviane Araújo e Paulo Lemos (Jornal Novamídia). Confira abaixo mais flashes do encontro.

Fotos: VIVIANE ARAÚJO / PAULO LEMOS/ DIVULGAÇÃO



Todo mundo lê.

HÁ SETE ANOS O JORNAL DE MAIOR CIRCULAÇÃO NA REGIÃO

JORNAL
novamídia

(32) 99983-1612 / 98411-8966
(32) 99982-5288 / 98888-4633 / 3331-4633

redacao@jornalnovamidia.com.br
publicidade@jornalnovamidia.com.br

www.jornalnovamidia.com.br

www.facebook.com/jornalnovamidia123



PRECISA DE UMA FORCINHA?

Fale com quem está há mais de 20 anos no mercado

CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS

LOGOMARCAS

MARKETING

ANÚNCIOS

REVISTAS

FOLDERS

WEB

Red
comunicação

32|98831-8102 - 99138-6046
32|98831-4712 - 99119-2127

debora@reddesign.com.br

automóveis >> LOBEC

UM NOVO JEITO DE ATENDER VOCÊ

Av. Gov. Bias Fortes, 675 - Pontilhão (EM FRENTE A APEC) - Barbacena - TEL.: (32) 3362-1610